



## Menu 26.01. - 01.02.

### Maanantai

Japani: Misonuudeleita ja Seesami-Panko tofua  
Kebabia tomaattikastikkeessa ja riisiä  
Lohipyöryköitä (8kpl/ ann.) Wasabijogurttia ja perunaa  
Japani: Misokeittoa ja 2 x Napas  
Japani: Sushi Bowl  
Japani: Miso-inkivääripossua, nuudelia ja kasviksia  
Lounaspatonki Bitistä  
Kreikkalainen salaatti  
Mustikkarahkaa

M     
G, M    
G, L    
G, M     
G, M   
L    
M    
G, L  
G, L 

### Tiistai

Kasvislasagnea  
Liha-makaronilaatikkaa  
Palsternakkasosekeittoa ja 2 x Napas  
Japani: Yakisoba eli paistettuja nuudeleita ja nautaa  
Japani: Sushi Bowl  
Lounaspatonki Bitistä  
Päivän salaatti Bitistä  
Mustikka rahka

M     
L    
G, M     
M   
G, M   
L  
G, L  
L 

### Keskiviikko

Punajuuri-splittipihvi (1kpl/ ann.), piparjuurimajoneesia ja täysjyväkauraa  
Mausteista broiler-chilipataa ja riisiä  
Palak Paneer ja basmatiriisiä  
Japani: Miso-kurpitsakeittoa ja 2 x Napas  
Japani: Sushi Bowl  
Japani: Ramen Keitto  
Lounaspatonki Bitistä  
Savulohisalaatti Bitistä  
Turkkilaista jogurttia, hunajaa ja myslä

M     
G, M     
G, L  
G, M     
G, M  
M   
M  
G, L  
G, L 

### Torstai

Spagetti Bolognesea jauhismurusta  
Japani: Mustattua Seitä (1kpl/ ann.) Limejogurttia ja Nuudeleita  
Bataattisosekeittoa  
Japani: Paistettua Teriyaki Lohta, Limejogurttia ja Nuudeleita  
Japani: Sushi Bowl  
Lounaspatonki Bitistä

M     
L   
G, M     
L   
G, M   
M

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.  
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

**G** Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

         
≤ 0,5 kg CO2 e Parempi valinta Healthy choice Vegaaninen Vegan Opiskelija-ruokailusuos. Recommended student meal Sisältää porsaanlihaa Including pork Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU



Savulohisalaatti Bitistä  
Latte-vaahtokarkki moussea

G, M  
L 

**Perjantai**

Japani: Paahdettua kukkakaalia, Misoa ja auringonkukansiemeniä  
Tomaatti-oliivibroileria M,G (1 kpl/ ann.) ja perunaa  
Japani: Jauhelihamurekettä (1 kpl/ann.), BBQ-Misokastiketta ja Nuudeleita  
Kasvissosekeittoa ja 2xNapas  
Lounaspatonki Bitistä  
Päivän salaatti Bitistä  
Japani: Porsaan Selyksiä, Sipulikastiketta ja Nuudeleita  
Japani: Sushi Bowl  
Marjapiirakka & kermavaahto

G, L     
G, M    
L    
G, M     
M  
M, G  
M    
G, M   
L 

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.  
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

**G** Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

 ≤ 0,5 kg CO2 e  Parempi valinta  
Healthy choice  Vegaaninen  
Vegan  Opiskelija-ruokailusuos.  
Recommended student meal  Sisältää porsaanlihaa  
Including pork    Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu  
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU