

Menu 02.02. - 08.02.

Maanantai

Lihapullia ja Stroganoff kastiketta, perunamuusia ja porkkanaa	L	 
Seesami-valkosipulitofua, basmatiriisiä ja fermentoitua kaalisalaattia	M	 
Tomaatti-papukeitto	G, L	 
Salad bar		 
Juurakon Lohikeitto	G, L	  
Limemarinoitua ananasta ja kookoskermaa	G, L	

Tiistai

Turskaa ja hollandaisekastiketta, tilliperunoita ja lämpimiä kasviksia	G, L	 
Punajuuri-ryöryköitä ja pinaatti-härkiskaurattoa, paahdettua parsakaalia	G, M	  
Herkkusienikeitto	G, L	 
Salad bar		 
Paahdettu kalkkunan filepihvi, salviapastaa ja mango-lehtikaalisalaattia	L	 
Puolukka-kinuskirahkaa	G, L	

Keskiviikko

Kanaa Satay, riisiä ja wokattuja vihanneksia	M	 
Mehevät kasvispihvit, lämmin katalonialainen papusalaatti ja avocadokreemi	G, L	 
Palsternakkasekoitusta	G, L	 
Salad bar		 
Black Angus / Kasvispihvi-savujuusto Burger, chipotlemajoneesia ja ranskalaiset perunat	VL	
Espresso-suklaakiisseli	G, L	

Torstai

Juustokuorrutettua uunimakkaraa, perunamuusia ja lämpimät kasvikset	G, L	 
Kasvis-härkismoussakaa ja balsamico paahdettuja punajuuria	G, L	 
Fenkolisosekoitusta	G, L	 
Salad bar		 
Sitruunakanaa ja mausteista couscousia, kikherne-tomaattikastiketta ja munkoiso-paprikasalaattia	M	  
Runebergin levykakkua	L	

Perjantai

Chili con carne, riisiä, nachoja ja mangosalsaa	G, M	
Pinaattiletut ja lehtikaalipestolla maustetut perunat, puolukkasurvos	G, L	 
Kukkakaali-aurajuustosekoitusta	G, L	
Salad bar		 
Välimerellinen kasvissalaatti grillatulla vuohenjuustolla, vesimelonia ja paahdettuja pähkinöitä	G, VL	 

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



Nutella-kaakaomoussea

G, 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