

Menu 26.01. - 01.02.

Maanantai

Juures-soijasuikale Burgundinpataa ja yrttikauraa
 Broileria sitruunakastikkeessa ja riisiä
 Nakkistroganoffia ja perunaa
 Inkivääri-porkkanasekeittoa yhdellä proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla
 Mangosmoothie
 Tomaatti-mozzarellapatonki
 Tonnikalasalaatti
 Kana-pekoni patonki
 Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

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

Tiistai

Kikherne-kasviscurrya ja täysjyväkauraa
 Broiler-pestopastaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)
 Hernekeittoa, pannukakkua (1 kpl/annos) ja hilloa
 Punajuurikeittoa yhdellä proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla
 Marjamoussea
 Curry-broilerpatonki
 Tonnikalapatonki
 Kreikkalainen salaatti
 Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat
 Makkaraperunat

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

Keskiviikko

Papu-soija-kasvispihvit (2 kpl/annos), ruohosipulikastiketta ja perunaa
 Broilerikiusausta
 Chili con carnea ja riisiä
 Parsakaalisosekeittoa yhdellä proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla
 Chili-appelsiini pannacottaa
 BBQ-kinkkupaltonki
 Feta-tzatzikipatonki
 Tomaatti-mozzarellapastasalaatti
 Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

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

 VL
 L 

Torstai

Maapähkinä-tofuwokkia ja riisiä
 Lime-korianteriturskaa (3 kpl/annos), tillikermaviiliä ja perunaa

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



sodexo

Broiler mac and cheese (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

Mustikkarahkaa

Mausteista tomaattikeittoa yhdellä proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla

Tonnikalapatonki

Kalkkuna-BBQ patonki

Vuohenjuusto-punajuuri-pestosalaatti

Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

Ylikypsää porsaankylkeä, BBQ-kastiketta, bataatti-perunasosetta ja paistettua paprikaa ja sipulia

L

G, L

G, M

M

M

VL

L

L



Perjantai

Linssi-kasviskastiketta ja pennepastaa

Kirjolohilasagnettoa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

Lihapullia (8 kpl/annos), pippurikastiketta ja perunamuusia

Juuressosekeittoa yhdellä proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla

Kaura-omenapaistosta ja vaniljakastiketta

Kreikkalainen juusto-patonki

Kana-tacosalaatti

Pizzaperjantai

M

L

L

G, M

VL

L

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