

Menu 02.02. - 08.02.

Maanantai

Luomupapu-saksanpähkinätagine, perunaa
 Kasvismoussaka
 Tomaatti-oliivibroileria (2 kpl/ annos)ja yrttimaustettua bulguria(ilman bulguria gluteeniton)
 Kahvila Civis: Teriyaki broileri poke bowl
 Kahvila Civis:Linssi-nuudeliteitto ja feta sekä tofu.
 Kahvila Civis: Curry-broiler lounaspatonki

G, M    
 G, L   
 M   
 M 
 M  
 M   

Tiistai

Tacoja vebabtäytteellä, mangosalsaa ja riisiä.
 Itsetehtyjä pinaattilettuja, puolukkaa ja kermaviiliä
 Sisialainen possuragu, salviapastaa
 Kahvila Civis: Tofu-herkkusieni poke bowl
 Kahvila Civis:Bataattisekeitto, minilihapulla ja kikherne
 Kahvila Civis:Tofu-hummus-avocado lounaspatonki

M    
 L   
 M   
 G, M  
 L  
 M  

Keskiviikko

Falafel-porkkanapihvejä, omenaista currykastiketta ja perunaa
 Palak paneer juustocurry
 Rapea kalapala, perunasose, sitruunakermaviili
 Kahvila Civis: Marinoidulla katkaravulla poke bowl
 Kahvila Civis: Parsakaalisosekeitto ja raejuusto sekä soijapyörykkä
 Kahvila Civis:Kirjolohi-tonnikala lounaspatonki

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

Torstai

Maustainen linssipata, peruna-bataattilohkoja, korianterisoijajogurtia
 Papu-quorn curry, perunaa ja jogurtia
 Kookos-lime kalkkuna ja sticky rice
 Kahvila Civis:Avocado-tofu poke bowl
 Kahvila Civis:Kevätsipuli-perunasosekeitto, fetajuustoa ja härkäpapuja
 Kahvila Civis:Tomaatti-mozzarella lounaspatonki

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

Perjantai

Chilipaahdettua kurpitsaa, mustapapuvinoaa, avocadokastiketta, paahdettua maapähkinää
 Butter tofua, basmatiriisiä
 Yrttiöljyssä paahdettua seitä, lämmintä peruna.-vihannessalaattia
 Kahvila Civis:Lohi poke bowl
 Kahvila Civis:Porkkanasosekeitto Katkarapu ja Seitan

G, M    
 G, 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  Vegaaninen  Opiskelija-ruokailusuos.  Sisältää porsaanlihaa  Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu  The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU 



Kahvila Civis:Feta-tzatziki lounaspatonki



Muutokset ruokalistailla 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



