

Menu 09.02. - 15.02.

Maanantai

Kebabia tomaattikastikkeessa(M,G,Pähkinätön), riisiä(M,G,Pähkinätön) ja valkosipuli-kermaviiliä(L,G,Pähkinätön)

Pastaa, tofua, paahdettuja kasviksia ja lehtikaalipestoa(M,V,Pähkinätön)

Nautaa ja kasviksia Gochujang-kastikkeessa(M,Pähkinätön), Korean Kalbi possunkylkeä(M,Pähkinätön) Riisiä(M,G,Pähkinätön)

Filippiiniläinen broilercurry, riisiä(M,G,Pähkinätön) tai Filippiiniläinen tofucurry, riisiä(M,G,V,Pähkinätön)

Bataatti-palsternakkasosekeitto(L,G,Pähkinätön)

Kookos-ananas mousse(G)

Kilosalaatti



G, L

Tiistai

Juustokuorrutettua uunimakkaraa(L,G,Pähkinätön) ja kermaperunaa(L,G,Pähkinätön)

Pinaattilettuja(L,Pähkinätön), Perunaa(M,G,Pähkinätön)

Puolukkasurvosta(M,G,Pähkinätön) ja kermaviilikastiketta(L,G,Pähkinätön)

Thaimaalaisista vihreää kalkkuna currya, riisiä(M,G,Pähkinätön) TAI Thaimaalaisista vihreää tofu currya, riisiä(M,G,V,Pähkinätön)

Uuniperunaa juustotäytteellä(L,G,Pähkinätön), Cajun fried chicken(M,Pähkinätön) Sipulia ja paprikaa(M,G,Pähkinätön)

Herkkusienikeittoa(L,G,Pähkinätön)

Mustikkarahka

Kilosalaatti



L, G

G, L

Keskiviikko

Gratinoitu broilerilasagnette(L,Pähkinätön)

Chili sin carne

halloumista(VL,G,Pähkinätön), Riisiä((M,G,V,Pähkinätön), Nachoja(L,G,Pähkinätön) ja Ranskankermaa(L,G,Pähkinätön)

Porsaankyljyksiä(M,G,Pähkinätön), Mantelikalaa(M), Perunamuusia(L,G,Pähkinätön), Paahdettuja juureksia(M,G,Pähkinätön)

Kookos-härkäwokki, riisiä(M,G,Pähkinätön) tai Kookos-soijawokki, riisiä(M,G,V,Pähkinätön)

Fenkolisosekeittoa(L,G,Pähkinätön)

Possun lehtipihvi, Bearnaise -kastiketta, grillitomaattia ja lankkuperunoita (VL,G,Pähkinätön)

Mangojogurtti(L,G,Pähkinätön)

Kilosalaatti



Torstai

Lammascurry(M,G,Pähkinätön), Mausteista paahdettua porkkanaa(M,G,V,Pähkinätön) ja basmatiriisiä(M,G,V,Pähkinätön)

Kasvislasagnea(L,Pähkinätön), Parmesanjuustoa(VL,G,Pähkinätön)

Grillattua kalkkunanfilettä, hollandaise kastike(G,Pähkinätön), Lämminsavulohta(M,G,Pähkinätön), Sitruunarisottoa(VL,G,Pähkinätön)

Kirjolohi poke bowl(G,M,Pähkinätön) Tai Tofu poke bowl(M,G,V,Pähkinätön)

Juustoinen kukkakaalikeitto(L,G,Pähkinätön)

Kilosalaatti



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



Perjantai

Pannupihviä(M,G,Pähkinätön) ja pippurikastiketta(L,G,Pähkinätön),
paahdettua porkkanaa ja perunaa(M,G,Pähkinätön)



Enchiladas, Kuorrutettuja kasvistortilloja(VL,Pähkinätön),
Riisiä(M,G,V,Pähkinätön) ja Avocadocreemä(L,G,Pähkinätön)



Pizzabuffet

Kurpitsasosekeitto(L,G,Pähkinätön)

Pannacotta(L,G,Pähkinätön)



Kilosalaatti

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

