

Menu 16.02. - 22.02.

Maanantai

Jauhelihakastiketta, perunamuusia	G, L	
Vihreä curry tofusta ja basmatiriisiä	G, M	
Pulled chicken burger, ranskalaiset	L	
Runsas salaattipöytä lisäksi katkarapuja, mozzarellaa ja mifua	L	
Punajuurisekeittoa	G, L	
Ananasraikkaa	G, L	
Kahvi ja tee	G, M	

Tiistai

Paahdettua broileria, yrtti-tomaattikastiketta, paahdettua perunaa	G, M	
Falafelejä ja jalapenohummusta, riisiä	G, M	
Pulled beef tortilla	L	
Runsas salaattipöytä lisäksi tonnikalaa, mozzarellaa ja tofua	L	
Kasvis-hernekeitto M,G sis. soija, laskiaispulla L sis. maito, vehnä, muna	G, M	
Laskiaispulla	L	
Kahvi ja tee	G, M	

Keskiviikko

Italialainen lihapata, pastaa (gluteeniton pyydettyäessä)	M	 
Kasvispihvit, sitruunasojajogurtta ja riisiä	G, M	
Grillattua kanaa bearnaisekastikkeella ja ranskalaiset	G, M	
Runsas salaattipöytä lisäksi briejuustoa, kanaa ja härkistä		
Andalusialaista kasviskeittoa	G, L	
Kaura-omenapaistosta, vaniljakastiketta	L	
Kahvi ja tee	G, M	

Torstai

Jauhelihamureke, herkkusienikastike ja perunamuussia	L	
Härkis-nuudeliwokkia ja seesam-soijakastiketta	M	
Blinnit katkarapu-, ja lohitäytteellä tai sieni- ja kasvistäytteellä		
Runsas salaattipöytä lisäksi lohta, kananmunaa ja fetaa	G, L	
Hernekeitto M,G sis. sinappi, pannukakkua L sis. muna, vehnä, maito, hilloa ja kermavaahtoa	G, M	
Pannukakkua, hilloa, kermavaahtoa	L	
Kahvi ja tee	G, M	

Perjantai

Jauheliha-nachopelti ja salsaa	G, L	
Paahdettua parsakaalia, maapähkinäkastiketta ja vihannesriisiä	M	
Runsas salaattipöytä lisäksi aurajuustoa, kalkkunaa ja vebabia	G, L	
Porkkanasekeittoa	G, L	
Lakritsivanukas	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



Kahvi ja tee

G, 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