

Menu 23.02. - 01.03.

Maanantai

Naudanlihaa Burgundin punaviinikastikkeessa herkkusienillä & riisillä	G, M
Hot Dogs & Patatas bravas	M
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Bataattisosekeittoa	G, L
Thai Basilikalla maustettua kananpoikaa, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Thai Basilikalla maustettua friteerattua tofua, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Vaniljajäätelöä, mansikkajäätelöä & vastuullista kahvia sekä teetä	G, L

Tiistai

Broileri-rucolapihvit tomaattikastikkeella, paahdettua kukkakaalitzatzikia ja paistettut perunat	G, L
Kermakastikkeessa haudutetut kaalikääryleet & puolukkasurvosta	G, L
Vihreä pestopasta saksanpähkinöillä ja nyhtökauralla	M
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Metsäsienikeittoa	L
Pokebowl chili marinoiduilla katkaravuilla	G, M
Pokebowl tofulla & herkkusienillä	G, M
Omena&kaura paistos vaniljakastikkeella, sekä vastuullista kahvia & teetä	VL

Keskiviikko

Pollo Limonello pasta ja parmesanjuustoa	L
Texas style beef chili, jalapenoja & ranskankermaa	G, L
Turskaa Mie de Pain, tomaattikastiketta ja riisiä	M
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Tomaattikeitto	G, M
Naudanlihaa ja kasviksia Gochujang-kastikkeessa sekä jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Tofua ja kasviksia Gochujang-kastikkeessa sekä jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Valajan pullavanukasta, sekä vastuullista kahvia tai teetä	L

Torstai

Itse tehdyt Lindströmin pihvit, murskatulla perunalla & dijon sinappikastikkeella	L
Savulohipastaa ja parmesanjuustoa	L
Soija-kaalilaatikko, puolukkasurvosta & mummonkurkuja	G, M
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Juustoista kukkakaalikeittoa	G, L
Butter Chicken basmatilla, raidalla, tuoreilla yrteillä ja kasvismuhennoksella	L
Butter Tofu basmatilla, raidalla, tuoreilla yrteillä ja kasvismuhennoksella	L
Pannukakkua, hilloa & kermavaahtoa, sekä vastuullista kahvia & teetä	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



Perjantai

Rapeaksi paistettua possua inkiväärillä & rapealla chilikastikkeella, marinoituja kurkkuja korean tapaan, jasminriisiä & tuoreita yrttejä

G, M

Friteerattua tofua inkiväärillä & rapealla chilikastikkeella, marinoituja kurkkuja korean tapaan, jasminriisiä & tuoreita yrttejä

M

Valajan Caesar salaatti vaihtuvilla proteiineilla. Joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia

L

Paahdettua paprikakeittoa

G, L

Perjantai hampurilainen: Valajan Classic sipuli-pekoni hillolla, Monterrey Jack-juustolla & rapeilla perunoilla *Pyydettyäessä gluteeniton*

Perjantai hampurilainen: Halloumi hampurilainen grillatuilla kasviksilla, valkosipuli jogurtilla & rapeilla perunoilla *Pyydettyäessä gluteeniton*

L

Energiaa päivään kahden smoothien ja vastuullisen kahvin & teen voimin

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

 ≤ 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