

Menu 16.03. - 22.03.

Maanantai

Chili sin carnea soijasuikaleesta ja riisiä
Juustoista broilerpataa ja riisiä
Rapeaksi paistettua kalaa, persilja-kermaviilikastiketta ja perunaa
Palsternakasekeittoa yhdellä proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla
Mansikkarahkaa
BBQ-kinkkupaltonki
Tonnikalapatonki
Kreikkalainen salaatti
Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

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

Tiistai

Intialaista kasvis-linssihöystöä ja täysjyväkauraa
Porsaanihiha-kasvis-nuudeliuokaa
Broilerilasagnetta (gluteeniton vaihtoehto saatavana)
Chili-korianteri tomaattikeittoa proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla
Persikkajogurttia
Kreikkalainen juusto-patonki
vegaaninen Roast biif Meeat patonki
Savulohisalaatti
Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat
Grillattua lohta, caponataa ja ranskalaisia

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

Keskiviikko

Vebabbia jalopeno-tomaattikastikkeessa ja riisiä
Kinkku-pekoni pyttipannua
Pasta Bolognesea
Kevätsipuli-perunasosekeittoa proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla
Cappuccino moussea
Tomaatti-mozzarellapatonki
Kirjolohi-tonnikalapatonki
Caesar broilersalaatti
Naudanliha-/Broileri-/Halloumi- tai Vegaanihampurilainen ja ranskalaiset perunat

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

Torstai

Chilillä höystettyä kikhernepataa ja täysjyväohraa
Pestokuorrutettua seitä (1 kpl/annos) ja perunamuusia

M   
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

Kebabkiusausta

G, L



Hernesosekeittoa proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla

G, M



Mustikka-kermaviiliipirakkaa

L



BBQ-kalkkunapatonki

M



Kinkku-juustopatonki

L



Tonnikalasalaatti

G, M

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

L



Kievin kanaa, currymajoneesia ja paahdettua perunaa

VL



Perjantai

Maapähkinäratatouillea soijasuikaleista ja riisiä

G, M



Jauhelihapihvejä (2 kpl/annos), currymajoneesia ja riisiä

M



Broileri-kasvispaellaa

G, M



Banaani-marjasmoothie

G, L



Porkkanasosekeittoa proteiinilisäkkeellä ja lisäkesalaatilla

G, M



Raejuusto-Tonnikalapatonki

L



Kana-tacosalaatti

G, M



Pizza Perjantai

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