

Menu 16.03. - 22.03.

Maanantai

Vihreät kasvispihvit (1 kpl/ annos), sitruunasoijagurttia ja riisiä (gluteeniton pyydettyäessä)	M	   
Lehtikaali-siitakepasta	L	  
Lihapullat (7 kpl) , perunasose, pippurikastike, puolukka (Gluteeniton pyydettyäessä)	L	
Kahvila Civis:Teriyaki broileri poke bowl	M	
Kahvila Civis:Linssi-nuudeliteitto, fetaa ja kylmäsavutofua		 
Kahvila Civis:Curry-broiler lounaspatonki	M	 

Tiistai

Pohjoisafrikkalainen kasvispata, tumma riisi, soijagurtti.	G, M	   
Juustoinen kasvistortillat, salsaa, ranskankermaa ja jalapenoja	L	 
Kirjolahipihvi (1kpl/annos), perunaa ja tartarkastiketta	G, L	 
Kahvila Civis:Tofu-herkkusieni poke bowl	G, M	
Kahvila Civis:Bataattisosekeitto, minilihapullia ja kikherneitä	L	 
Kahvila Civis:Tofu-hummus-avocado lounaspatonki	M	  

Keskiviikko

Papuragu, jeerapaahdettua perunaa ja porkkanaa, tahini-soijagurtti	G, M	   
Mie Goreng tofu	M	 
Kalkkuna limonello-pasta (ilman pastaa gluteeniton)	L	  
Kahvila Civis:Poke bowl marinoidulla katkaravulla	G, M	
Kahvila Civis:Parsakaalisosekeitto, raejuustoa ja soijapyöryköitä	G, L	  
Kahvila Civis:Kirjolohi-tonnikala lounaspatonki	M	 

Torstai

Vegepyttipannua	G, M	   
Härkis-makaronilaatikka	L	 
Yrtti-valkosipulitäytteen broileripihvi (1 kpl/ annos), paahdettua perunaa, currymajoneesi	VL	
Kahvila Civis:Avocado-tofu poke bowl	G, M	  
Kahvila Civis:Kevätsipuli-perunasosekeitto, fetajuustoa sekä härkäpapuja	L	 
Kahvila Civis:Tomaatti-mozzarella lounaspatonki	VL	 

Perjantai

Falafel-pyörykät, kvinoatabboulah, punajuurihummus.	M	   
BBQ-gratinoitua kukkakaali, kikherneet tomaattikastikkeessa	M	   
Kalaa mie de pain, tomaattikastiketta, perunaa	M	 
Kahvila Civis:Lohi poke bowl	G, M	
Kahvila Civis:porkkanasosekeitto, katkarapuja ja seitania	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



Kahvila Civis:Feta-tzatziki lounaspatonki



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		