

Menu 16.03. - 22.03.

Maanantai

Lehtikaali-pähkinäpastaa M (vehnä,soija,selleri,maa,- cashew,- ja muut pähkinät sekä seesam)	M	
Riistakiusaus G,L (maito) ja puolukkasurvosta G,M	G, L	
Tom kha gai-kanakeitto M (vehnä,muna,soija,sinappi) & jälkiruoka	M	
Puolukka-kinuskirahka L.G (soija,maito)	G, VL	
KA / KR Pizza broiler-ananas-aurajuusto (vehnä,maito,muna,manteli)	L	

Tiistai

Gratinoitu kasvis-nachovuoka G (maito) & valkosipuli-kermaviilikastike G,L (maito)	G	
Silakkapihvit M (vehnä,ruis), perunasose G,L (maito), valkosipulikastike G,L (maito) ja paahdettuja punajuuria G,M	L	
Makkarakastike G,L (maito,sinappi), perunasose G,L (maito) & paahdettuja punajuuria G,M	G, L	  
KA/KR TOIVERUOKA/ Paistettua maksaa, perunasosetta, pekoni-papuja ja puolukkasurvosta G,L (maito)	G, L	 

Keskiviikko

Fetattortillat L (vehnä,maito) , salsaa G,L ja ranskankermaa G,L (maito)/ Pyydettyäessä gluteeniton	L	 
TOIVERUOKA/ Pinaatti-lohilasagnea ja kasviksia L (vehnä,maito,muna,sinappi,)/ Pyydettyäessä gluteeniton	L	
Jauhelihapihvi L (vehnä,muna), viherpippurikastike G,L (maito,sinappi), perunasose G,L (maito) ja lämmin kasvis G,L	L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset (vehnä, maito,muna,seesam)	VL	

Torstai

TOIVERUOKA/ Itsetehdyt pinaattiletut L (vehnä,maito,muna), perunaa G,M, ranskankermaa G,L (maito) ja puolukkasurvosta G,M	L	
Broileria pekoni-juustokastikkeessa G,M (maito), riisiä G,M ja kasviksia G,M	G, L	   
Hernekeitto G,M (sinappi) & jälkiruoka	G, M	
Pannukakkua L (vehnä,maito,muna), hilloa G,M ja kermavaahtoa G,M	L	
KA/ KR TOIVERUOKA/ Fish & chips, tartar-kastiketta ja hernepyyrettä M (vehnä,muna)	M	

Perjantai

Savutofu paella & talon kasviksia	G, M	
Tandooripaistettua turskaa, lohkoperunaa & talon kasviksia	G, L	
TOIVERUOKA/Kievin kana, curry-kastiketta ja lohkoperunaa	VL	
KA / KR Pizza Kebab-paprika	L	

Lauantai

Jauhelihamurekettä, kermakastiketta, perunaa & kasviksia/ Pyydettyäessä gluteeniton	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



Sunnuntai

Bolognesekastike broilerista, pastaa ja kasviksia / Pyydettäessä gluteeniton 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