

Menu 16.03. - 22.03.

Maanantai

Pasta Bolognese (M,Pähkinätön) ja parmesanjuustoa (VL,G,Pähkinätön)

Sienikaalikääryleitää(M,G,V,Pähkinätön)Perunaa(M,G,V,Pähkinätön)Timjamikastiketta(M,G,V,Pähkinätön)Puolukkaa(M,G,V,Pähkinätön)

Broilerleikettä(M,G,Pähkinätön), Appelsiini-chiliturskaa(L,G,Pähkinätön),Paahdettuja juureksia(M,G,Pähkinätön)

Seesam-teriyaki kalkkunaa,kasviksia,riisiä(M,G,Pähkinätön)/Seesam-teriyaki soijaa,kasviksia,jasmiiniiriisiä(M,G,Pähkinätön)

Kurpitsasosekeittoa(L,G,Pähkinätön)

Mariannemousse(G)

Kilosalaatti



Tiistai

Paneroitua kampelaa(M,Pähkinätön), tilliperunaa(M,G,Pähkinätön) ja Kermaviilikastiketta(L,G,Pähkinätön)

Malai kofta soijapyöryköitä currykastikkeessa(M,G,V,Pähkinätön) ja mausteista bulguria(M,V,Pähkinätön)

Mausteista possunniskaa(M,G,Pähkinätön)Seesam paahdettua puna-ahventa(M,Pähkinätön) Tartarkastiketta(L,G,pähkinätön)

Broileri sweet chili kookoscurryä ,basmatiriisiä(M,G,Pähkinätön)/Soijasweet chili kookoscurrya,basmatiriisiä(M,G,Pähkinätön)

Inkivääri-porkkanasosekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Mustikkajogurtti(L,G,Pähkinätön)

Kilosalaatti



Keskiviikko

Broileria ja kasviksia sweet & sour(M,G,Pähkinätön) ja riisiä(M,G,Pähkinätön)

Ricotta, kasviksia ja aurinkokuivattutomaattikastiketta ja pastaa(Pähkinätön) Parmesania(VL,Pähkinätön)

Punaviinissä haudutettua härkänposkea ja juureksia(M,G,Pähkinätön), Paahdettuja broilerinkoipia(M,G,Pähkinätön)

Härkää vihreässä curry kastikkeessa ja riisiä(M,G,Pähkinätön)/ Tofua vihreässä curry kastikkeessa ja riisiä(M,G,V,Pähkinätön)

Pizza & Grill: Lindströmin pihviä, perunamuusia, paistettua sipulia ja kapriskastiketta(L,Pähkinätön)

Parsakaalisosekeittoa (V,M,G,Pähkinätön)

Ananasraha(L,G,Pähkinätön)

Kilosalaatti



Torstai

Smetana-härkäpataa(L,G,Pähkinätön) ja paistettua paprikaa, sipulia, bataattia ja perunaa(M,G,Pähkinätön)

Pinaatti-linsikormaa (M,G,V), täysjyväriisiä(M,G,V,pähkinätön) ja ananaschutney(M,G,V,Pähkinätön)

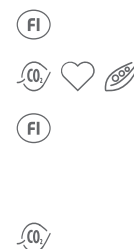
Sinisimpukoita ja haudutettua kalaa(Pähkinätön),Täytetyt paprikat(L,G,Pähkinätön),Kurkumariisiä(M,G,Pähkinätön)

Savukirjolohi Pokebowl(M,Pähkinätön) tai Tofu Pokebowl(M,Pähkinätön)

Marjajogurtti(L,G,Pähkinätön)

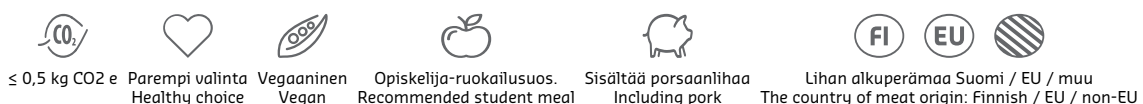
Kasvisborssikeittoa(M,G,V,Pähkinätön) ja smetanaa(L,G,Pähkinätön)

Kilosalaatti



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

Paneroitu porsaanleike(M,Pähkinätön) Sienikastiketta(L,G,Pähkinätön),
Kermaperunaa(L,G,Pähkinätön)

Itsetehtyjä kasvispihvejä(L,G,Pähkinätön) Paahdettua perunaa ja
kasviksia(M,G,Pähkinätön),Sitruunakermaviiliä(L,G,Pähkinätön)

Juustoburger(VL,Pähkinätön) Tai Vegeburger(M,V,Pähkinätön) ja
frittiperunaa(M,G,V,Pähkinätön)

Tomaattikeittoa (M,G,Pähkinätön)

Mansikkarahka(L,GPähkinätön)

Kilosalaatti



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