































Menu 30.03. - 05.04.














Maanantai

Luomupapu-saksanpähkinätagine, perunaa	G, M	   
Kasvismoussa	G, L	 
Tomaatti-oliivibroileria (2 kpl/ annos) ja yrttimaustettua couscousia (ilman couscousia gluteeniton)	M	  
Kahvila Civis:Teriyaki broileri poke bowl	M	
Kahvila Civis:Linssi-nuudelikeitto, fetaa ja tofua		 
Kahvila Civis:Curry-broiler lounaspatonki	M	 
















Tiistai

Tacoja vebabtäytteellä, mangosalsaa ja riisiä.	M	  
Itsetehtyjä pinaattilettuja (2-3 kpl), puolukkaa, perunaa ja kermaviiliä	L	  
Sisialainen possuragu, salviapastaa (ilman pastaa gluteeniton)	M	   
Kahvila Civis:Tofu-herkkusieni poke bowl	G, M	
Kahvila Civis:Bataattisekeitto, minilihapulla ja kikherne	L	 
Kahvila Civis:Tofu-hummus-avocado lounaspatonki	M	  

Keskiviikko

Falafel-porkkanapihvejä (1 kpl/ annos), omenaista currykastiketta ja perunaa	G, M	   
Palak Paneer juustocurry	G, L	 
Rapea kalapala (1 kpl/ annos), perunasose, sitruunakermaviili	L	 
Kahvila Civis:Poke bowl marinoidulla katkaravulla	G, M	
Kahvila Civis:Parsakaalisosekeittoa, raejuustoa ja soijapyöryköitä	G, L	  
Kahvila Civis:Kirjolohti-tonnikala lounaspatonki	M	 

Torstai

Mausteinen linssipata, peruna-bataattilohkoja	G, M	   
Papu-quorn curry, perunaa ja jogurttia	G, L	  
Kookos-lime kalkkuna ja sticky rice	G, M	
Kahvila Civis:Avocado-tofu poke bowl	G, M	  
Kahvila Civis:Kevätsipuli-perunasosekeitto, fetajuustoa ja härkäpapuja	G, L	 
Kahvila Civis:Tomaatti-mozzarella lounaspatonki	VL	 

Perjantai

Hyvää Pääsiäistä!

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
 Vegaaninen  Opiskelija-ruokailusuos.
 Sisältää porsaanlihaa
   Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
 Healthy choice
 Vegan
 Recommended student meal
 Including pork
 The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU