

## Menu 06.04. - 12.04.

### Maanantai

Hyvää pääsiäistä! Nähdään huomenna taas. :)

### Tiistai

Yrtti-valkosipulimarinoitua broilerinfilettä, paahdettuja juureksia, uunikuivattua tomaattia ja aiolia	G, L
Ruismuikkuja, tuoretta sitruunaa sekä persilja-voiperunoita	L
Kevätsipuli-perunasosekeittoa	G, L
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Teriyaki porsasta, paistettua chili-kaalia, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	L
Teriyaki tofua, paistettua chili-kaalia, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	L
Energiaa päivään kahden smoothien ja vastuullisen kahvin & teen voimin	G, L

### Keskiviikko

Pitakebab, harissa-tomaattikastiketta ja ranskalaisia	G, L
Kala-Wallenberg, herneitä, perunamuusia ja remouladekastiketta	G, L
BBQ-gratinoitua kukkakaalia ja kikherneitä tomaattikastikkeessa	M
Chili-Bataattikeitto kookoksella	G, L
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Thai Basilikalla maustettua kananpoikaa, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Thai Basilikalla maustettua friteerattua tofua, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Kotoisaa mustikkarahkaa, vastuullista kahvia & teetä	G, L

### Torstai

Lihapyöryköitä tomaattikastikkeessa, rigatonipastaa, rucolaa sekä pastajuustoa *Saatavilla myös gluteenittomana*	L
Valajan hernekeittoa, tuoretta sipulia & sinappia	G, M
Palak Paneer ja jasmiinriisiä	G, L
Palsternakkasosekeittoa	G, L
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Rapeaksi paistettua possua inkiväärillä & rapealla chilikastikkeella, marinoituja kurkkuja korean tapaan, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	G, M
Friteerattua tofua inkiväärillä & rapealla chilikastikkeella, marinoituja kurkkuja korean tapaan, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Amerikan pannukakut kermavaahdolla & vaahterasiirapilla	L

### Perjantai

Valajan Pokebowl tonnikalatahnalla, jasminriisillä ja monipuolisellavalikoimalla kasviksia	G, M
Valajan Pokebowl avocadolla & tofulla, jasminriisillä ja monipuolisellavalikoimalla kasviksia	G, M
Paahdettua paprikakeittoa	G, L
Valajan Caesar salaatti vaihtuvilla proteiineilla. Joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	L
Perjantai hampurilainen: Valajan Classic sipuli-pekoni hillolla, Monterrey Jack-juustolla & rapeilla perunoilla *Pyydettyä 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



Perjantai hampurilainen: Halloumi hampurilainen grillatuilla kasviksilla, valkosipuli jogurtilla & rapeilla perunoilla \*Pyydettyäessä gluteeniton\* L  
Omena&kaura paistos vaniljakastikkeella, sekä vastuullista kahvia & teetä VL

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 CO<sub>2</sub> 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