











Menu 20.04. - 26.04.

Maanantai

| | | |
|---|------|---|
| Naudanlihaa Burgundin punaviinikastikkeessa herkkusienillä & risillä | G, M |  |
| Paneroitua kampelaa ja tartar-kastiketta | M | |
| Hot Dogs & Patatas bravas | M |   |
| Bataattisosekeittoa | G, L | |
| Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erillaista proteiinia | G, L | |
| Thai Basilikalla maustettua kananpoikaa, jasminriisiä & tuoreita yrttejä | M | |
| Thai Basilikalla maustettua friteerattua tofua, jasminriisiä & tuoreita yrttejä | G, M | |
| Vaniljajäätelöä, mansikkajäätelöä & vastuullista kahvia sekä teetä | G, L | |

Tiistai

| | | |
|---|------|---|
| Broilerin fileetä fetajuustolla ja tomaattikastikkeella, riisiä sekä kukkakaalitzaatikkaa | G, L |  |
| Kermakastikkeessa haudutetut kaalikääryleet & puolukkasurvosta | G, L |   |
| Metsäsienikeittoa | G, L | |
| Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erillaista proteiinia | L |  |
| Mausteista porsaanskkaa Vietnamlaisittain, jasminriisiä, rapeaa sipulia & tuoreita yrttejä | G, M |   |
| Lautaselta Mausteista tofua Vietnamlaisittain, jasminriisiä, rapeaa sipulia & tuoreita yrttejä | G, M |  |
| Omena&kaura paistos vaniljakastikkeella, sekä vastuullista kahvia & teetä | L | |

Keskiviikko

| | | |
|---|-------|--|
| Porsaanlehtipihviä ja pippurikastiketta sekä paahdetut perunat | G, M | |
| Kananpoika & Kanttarelli rigatoni pasta | L | |
| Soija-kaalilaatikko, puolukkasurvosta & mummonkurkkuja | G, M | |
| Tomaattikeitto | G, M | |
| Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erillaista proteiinia | G, VL | |
| Valajan Pokebowl tuoreesta lohesta | G, M | |
| Valajan Pokebowl tofulla & herkkusienillä | M | |
| Valajan pullavanukasta, sekä vastuullista kahvia tai teetä | L | |

Torstai

| | | |
|---|-------|--|
| Valajan käsintaputellut jauhelihapihvit, perunamuusia & kermakastiketta | L | |
| Lohi Primavera kauden kasviksilla & linguinepastalla | L | |
| Porkkana-kauraohukaisia, puolukkaa ja kermaviiliä | L | |
| Linssi & kookoskeitto | G, M | |
| Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erillaista proteiinia | G, VL | |
| Butter Chicken basmatilla, raidalla, tuoreilla yrteillä ja kasvismuhennoksella | L | |
| Butter Tofu basmatilla, raidalla, tuoreilla yrteillä ja kasvismuhennoksella | L | |
| Pannukakkua, hilloa & kermavaahtoa, sekä vastuullista kahvia & teetä | 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











sodexo

Perjantai

| | |
|--|------|
| Panang curry broilerilla, jasminriisiä & tuoreita yrttejä | G, M |
| Panang curry tofulla & kurpitsalla, jasminriisiä & tuoreita yrttejä | G, M |
| Paahdettua paprikakeittoa | G, L |
| Valajan Caesar salaatti vaihtuvilla proteiineilla. Joka päivä vähintään 2 erillaista proteiinia | L |
| Perjantai hampurilainen: Valajan Classic sipuli-pekoni hillolla, Monterrey Jack-juustolla & rapeilla perunoilla *Pyydettyäessä gluteeniton* | M |
| Perjantai hampurilainen: Halloumi hampurilainen grillatuilla kasviksilla, valkosipuli jogurtilla & rapeilla perunoilla *Pyydettyäessä gluteeniton* | L |
| Talon marjapiirakkaa & kermavaahtoa, sekä vastuullista kahvia & teetä | 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

 ≤ 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