

Menu 04.05. - 10.05.

Maanantai

Broilerin filettä pippurikastikkeella ja kasvisriisiä	L
Vegaaniset italialaiset pyörökät tomaattikastikkeessa ja pastaa	M
Pinaattikeittoa ja kananmunaa	L
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Rapeaa leivitettyä possua, aasian BBQ kastiketta, marinoitua kaalia & kurkkua, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	L
Rapeaa leivitettyä tofua, aasian BBQ-kastiketta, marinoitua kaalia & kurkkua, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	L
Vaniljajäätelöä, mansikkasorbettia & vastuullista kahvia sekä teetä	G, L

Tiistai

Kreikkalainen lihamureke feta-juustolla, tomaattinen kastike ja talon lohkoporunoita	L
Bellmanninpannu ja maustekurkkua	G, L
Mausteinen linssipata, korianterisoijajogurttia ja paahdettuja bataattilohkoja	G, M
Tomaatti-vuohenjuustokeittoa	G, VL
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Bijoy Chicken Roast basmatiriisillä, raidalla & tuoreilla yrteillä	G, M
Bijoy Tofu Roast basmatiriisillä, raidalla & tuoreilla yrteillä	G, M
Mousse maitosuklaasta & popcornista, sekä vastuullista kahvia & teetä	G, L

Keskiviikko

Mureaa porsasta punaviinikastikkeella & paistetut perunat	G, M
Lohilaatikko, mummonkurkkuja ja punajuurta	G, L
Mac and Cheese ja nyhtökauraa BBQ-kastikkeessa	M
Kevätsipuli-perunasosekeittoa	G, L
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Kananpoikaa Sweet & Sour kastikkeella, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	G, M
Tofua Sweet & Sour kastikkeella, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	G, M
Omena&kaura paistos vaniljakastikkeella, sekä vastuullista kahvia & teetä	VL

Torstai

Valajan lasagnea ja rucola-pecorino salaattia	L
Kermaista aurajuusto broileria	G, L
Bataattisosekeittoa	G, L
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL
Katkarapu Pokebowli marinoiduilla kasviksilla, jasminriisillä tai kvinoalla sekä Mango kastiketta	G, M
Falafel Pokebowli marinoiduilla kasviksilla, jasminriisillä tai kvinoalla sekä Mango kastiketta	G, M
Letut kermavaahdolla & hillolla, 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

Kananpoikaa Massaman curryllä, kasviksia, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	G, M
Porkkanasekeittoa	G, L
Valajan Caesar salaatti vaihtuvilla proteiineilla. Joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	L
Kolmen juuston hampurilainen maalaisranskalaisilla	VL
Portobello-burger ja maalaisranskalaisia	M
Banaanirahkaa & Suklaa kastiketta, sekä vastuullista kahvia & teetä	L, G

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