











## Menu 18.05. - 24.05.





### Maanantai

Lohilasagnetta ja lämpimiä kasviksia	L	
Tacoja nautanliha-kasvistäytteellä M,G, jalapenoja ja valkosipulikermaviiliä	G, L	
Espanjalaista perunamunakasta ja papusalsaa	G, L	
Herkkusienikeittoa	G, L	 
Hedelmärahkaa	G, L	






### Tiistai

Linssi-kasviskuisausta	G, M	 
Broileria hapan-imeläkastikkeessa ja täysjyväriisiä	G, M	
Marokkolaiset kikhernepihvit, paprikasalsaa, lämpimiä kasviksia ja täysjyväriisiä	G, M	 
Kalaseljanka	G, M	
Mangolassi	G, L	







### Keskiviikko

Koskenlaskijan silakat, lämpimiä kasviksia ja keitettyä perunaa	G, L	 
Pippurista lihapataa L,G, lämpimiä kasviksia ja moniviljalisuketta	L	
Falafel pyörykät tomaattikastikkeessa ja moniviljalisuketta	M	
Juussesekeittoa	G, L	
Pikku pulla ja lounaskahvi	M	

### Torstai

Broileria paprikakastikkeella, lämpimiä kasviksia ja täysjyväkauraa	G, L	
Kasvis-soijarisottoa ja ananas-chilisalsaa	G, M	 
Härkis-makaronilaatikkoa	L	
Kirkasta kalkkuna-vihanneskeittoa	G, M	 
Vaniljakiisseli ja vadelmahilloa	L, G	

### Perjantai

Hunajaista kalkkuna-kasvispataa ja täysjyväriisiä	G, L	
Lime-korianteriturskaa, lämpimiä kasviksia ja perunasosetta	L	 
Quornia keltaisessa kasviskastikkeessa, lämpimiä kasviksia ja täysjyväriisiä	G, L	
Tomaattista kikhernekeittoa luomukikherneillä	G, M	 
Pullavanukasta ja vaniljakastiketta	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 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