











Menu 18.05. - 24.05.






Maanantai

- Bellmanninpannu(L,G,Pähkinätön) ja maustekurkkua(M,G,Nut-free)  
- Avocadopastaa(M,V,Pähkinätön) ja Parmesan juustoa(VL,G,Pähkinätön)
- Broileria Libanonilaiseen tapaan(L,G,Pähkinätön),Seitå Välimeren tapaan (M,G,Pähkinätön)Kurkumariisiä(M,G,Pähkinätön) 
- Satay broileriwokkia,jasmineriisiä (M,G,Pähkinätön)Tai Satay tofuwokkia, jasminriisiä(M,G,V,Nut-free) 
- Juustoinen kasviskeitto(L,G,Pähkinätön)
- Kookos-ananasmousse(G) 
- Kilosalaatti





Tiistai

- Harissa broilerikebab(M,G,Pähkinätön) Kurkumariisiä (M,G,Pähkinätön)ja Valkosipulijogurttia(L,G,Pähkinätön) 
- Garam masala tofua(M,G,V,Pähkinätön), Tummaa riisiä(M,G,V,Pähkinätön), ja kurkkuraitaa(L,G,Pähkinätön),
- Ruiskuorrutettua kampelaa(M,Pähkinätön) Koskelaskijan lihamurekettä(L,Pähkinätön)Perunaa(L,G,Pähkinätön)Balsamicosieniä  
- Massaman possuwokkia, riisinuudeleita(M,G,Pähkinätön) Tai Massaman soja-kasviswokkia, riisinuudeleita (M,G,V,Pähkinätön)  
- Herkkusienikeitto(L,G,Pähkinätön)
- Mustikkarahka(L,G,Pähkinätön)
- Kilosalaatti

Keskiviikko

- Kaalikäryleitä(M,G,Pähkinätön),Timjamikastiketta(L,G,Pähkinätön) Puolukkasurvosta (M,G,Pähkinätön)ja Perunaa(M,G,Pähkinätön)  
- Salvia-punajuuriohrattoa(M,V,Pähkinätön) ja hernepestoa(M,V,G,Pähkinätön)
- Riistakäristystä(M,G,Pähkinätön) Valkoviinissä haudutettua kirjolohta ja purjoa(M,G,Pähkinätön)Juuessärää(M,G,Pähkinätön)  
- Teriyaki kalkkuna-halloumiwokki,basmatiriisiä(VL,G,Pähkinätön) tai Teriyaki tofuwokkia,basmatiriisiä(M,G,V,Pähkinätön) 
- Kookos-bataattisosekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)
- Mangorahkaa(L,G,Pähkinätön)
- Kilosalaatti

Torstai

- Paneroitua seiflettä(M,Pähkinätön), Tilliperunaa(M,G,V,Pähkinätön) ja Tartarkastiketta(M,G,Pähkinätön)
- Soija-mustapapupihvejä(G,M,V,Pähkinätön), Perunaa ja bataattia(G,M,Pähkinätön) ja punajuuricremeä(M,G,V,Pähkinätön)
- Sitruunaruoho turskaa(M,G,Pähkinätön)Karamellipossua(M,G,Pähkinätön)Samosaa(M,Pähkinätön) Paistettua riisiä(M,G,Pähkinätön)  
- Karitsakormaa ja kasviksia,basmatiriisiä(M,G,Pähkinätön) Tai Tofukormaa ja kasviksia, basmatiriisiä(M,G,V,Pähkinätön) 
- Pinaattikeittoa(L,G,Pähkinätön) ja keitettyä kananmunaa(M,G,Pähkinätön)
- Suklaamousse(G) 
- Kilosalaatti

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

Pannupihviä(M,G,Pähkinätön) ja pippurikastiketta(L,G,Pähkinätön),
paahdettua porkkanaa ja perunaa(M,G,Pähkinätön)



Enchiladas, Kuorrutettuja kasvistortilloja(L,Pähkinätön)
Riisiä(M,G,V,Pähkinätön) ja Avocadocreemää(L,G,Pähkinätön)

Saksanhirvi-tatti-kantarelli-punasipuli(L,Pähkinätön) /Broilerikebab -
jalopeno(L,Pähkinätön)/Paprika-tomaatti-oliivi(M,Pähkinätön)









Linssi-kasvissosekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Pannacotta(G)

Kilosalaatti

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