






























## Menu 25.05. - 31.05.













### Maanantai

Luomupapu-saksanpähkinätagine, perunaa	G, M	   
Kasvismoussaka	G, L	 
Tomaatti-oliivibroileria ( 2 kpl/annos) ja yrttimaustettua couscousia ( ilman couscousia gluteeniton)	M	  
Kahvila Civis:Teriyaki broileri poke bowl	M	 
Kahvila Civis:Linssi-nuudelikeitto, juustoa ja tofua		 
Kahvila Civis:Curry-broiler lounaspatonki	M	 















### Tiistai

Tacoja vebabtäytteellä, mangosalsaa ja riisiä.	M	   
Sisilalainen possuragu, salviapastaa (ilman pastaa gluteeniton)	M	   
Kahvila Civis:Tofu-herkkusieni poke bowl	G, M	
Kahvila Civis:Bataattiseikeitto, minilihapulla ja kikherne	L	 
Kahvila Civis:Tofu-hummus-avocado lounaspatonki	M	  
















### Keskiviikko

Falafel-porkkanapihvejä ( 1 kpl/annos) , omenaista currykastiketta ja perunaa	G, M	  
Palak Paneer	G, L	 
Rapea kalapala ( 1 kpl/ annos), perunasose, sitruunakermaviili	L	 
Kahvila Civis:Poke bowl marinoidulla katkaravulla	G, M	
Kahvila Civis:Parsakaalisosekeittoa, raejuustoa ja soijapyöryköitä	G, L	  
Kahvila Civis:Kirjolohi-tonnikala lounaspatonki	M	 

### Torstai

Mausteinen linssipata, korianteri-soijajogurttia	G, M	   
Papu-quorn curry, perunaa ja jogurttia	G, L	  
Kookos-lime kalkkuna ja sticky rice	G, M	
Kahvila Civis:Avocado-tofu poke bowl	G, M	 
Kahvila Civis:Kevätsipuli-perunasosekeitto, fetajuustoa ja härkäpapuja	G, L	 
Kahvila Civis:Tomaatti-mozzarella lounaspatonki	VL	 

### Perjantai

Chilipaahdettua kurpitsaa, mustapapuquinoa, avocadokastiketta	G, M	   
Butter tofua, basmatiriisiä	G, M	  
Yrttiöljyssä paahdettua seitä, lämmin peruna.-vihannessalaattia	G, M	   
Kahvila Civis: Lohi poke bowl	G, M	
Kahvila Civis:Porkkanasosekeitto, katkarapu ja seitan	L	 
Kahvila Civis:Feta-tzatziki lounaspatonki		 

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