





Menu 08.06. - 14.06.




Maanantai

Porsaanleikkeitä ja pippurikastiketta sekä paahdetut perunat	G, L	 
Lohikeitto, luomuruisleipää ja voita	G, L	
Halloumi-punajuuripihvejä, paahdettuja kasviksia, sekä perunaa	G	
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, VL	
Paprika-tuorejuustokeittoa	G, L	
Broileria ja kasviksia Gochujang-kastikkeessa sekä jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M	
Tofua ja kasviksia Gochujang-kastikkeessa sekä jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M	
Vaniljajäätelöä, passionsorbetti & vastuullista kahvia sekä teetä	G, L	







Tiistai

Valajan käsinyöritellyt lihapyörökät ruskealla kastikkeella & juures-perunamuusilla	L	
Kalaa sahramalla maustetulla tomaattikastikkeella & raikasta aiolia	M	
Kreikka: Paahdetut Dolmat, juures-perunamuusissa, sekä paistettua kikhernettä & tomaattia	G, L	
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G	
Linssi & kookoskeittoa	G, M	
Tandoori broileria Korma-kastikkeella, minttu jogurtia ja basmatiriisiä	G, L	
Kotoisaa mustikkarahkaa, vastuullista kahvia & teetä	G, L	

Keskiviikko

Kreikka: Gyros kananpojalla, tzatzikilla & ranskalaisilla	L	
Buffet Uunifetapasta	L	
Sitruunahollandaisekuorrutettua turskaa ja perunamuusia	G, L	
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G	
Herkkusienikeittoa	G, L	
Mausteista Char-siu porsaanniskaa, paistettua kasviksia, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M	 
Mausteista Char-siu tofua, paistettua kasviksia, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M	
Raparperi-omenakompottia jogurtilla & kermavaahdolla, vastuullista kahvia ja teetä	L	

Torstai

Kana & Chorizo jambalaya & aioli kastiketta	G, M	 
Bao Bun: Kananpoikaa & satay kastiketta	M	
Bao Bun: Possua Hoisin-kastikkeella	M	 
Bao Bun: Vegeä Hoisin-kastikkeella	M	
Delisalaatti vaihtuvista & monipuolisista kasviksista ja joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia	G, M	
Tomaattikeittoa	G, M	

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

Chili-seesam wokki naudanpaistilla, kasviksilla & tuoreilla yrteillä

G, M



Chili-seesam wokki tofulla, kasviksilla & tuoreilla yrteillä

G, M

Tuoretta pannukakkua, hilloa & kermavaahtoa. Sekä vastuullista kahvia ja teetä

L

Perjantai

Valajan Pokebowl tonnikalatahnalla, jasminriisillä ja monipuolisella valikoimalla kasviksia

L

Valajan Pokebowl avocadolla & tofulla, jasminriisillä ja monipuolisella valikoimalla kasviksia

L

Valajan Caesar salaatti vaihtuvilla proteiineilla. Joka päivä vähintään 2 erilaista proteiinia

L

Andalusialaista kasviskeittoa

G, M

Perjantai hampurilainen: Valajan Classic sipuli-pekoni hillolla, Monterrey Jack-juustolla & rapeilla perunoilla *Pyydettyäessä gluteeniton*

VL



Perjantai hampurilainen: Halloumi hampurilainen grillatuilla kasviksilla, valkosipuli jogurtilla & rapeilla perunoilla *Pyydettyäessä gluteeniton*

Mousse maitosuklaasta & popcornista, sekä vastuullista kahvia & teetä

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