



Menu 10.08. - 14.08.

Maanantai

Linssi-juureslasagnetta	M	  
Juustotäytteiset tortillat, salsa, tumma riisi	L	
Pasta Bolognesea (ilman pasta gluteeniton)	M	 

Tiistai

Vihreitä kasvispihvejä (1kpl/annos), sitruuna-soijagurttikastiketta ja perunaa	G, M	  
Sisilialaista munakoisopataa ja perunoita	G, M	  
Porsaanliha-kasvis-nuudeliwokkia	M	 

Keskiviikko

Paahdettua punajuurta, pinaatti-häkäpapusalaattia, ohraa ja sitruunasojagurttia	M	  
Chilillä höystettyä kikhernepataa ja täysjyväohraa	M	  
Rapeaksi paistettua kalaa (3 kpl/ annos), persilja-kermaviilikastiketta ja perunaa	L	

Torstai

Butter tofua ja riisiä	G, M	  
Vebabbia jalopeno-tomaattikastikkeessa ja riisiä	M	 
Broileri-chorizopaellaa	G, M	   

Perjantai

Paahdettua kesäkurpitsaa, tomaatti-linssimuhennosta ja Ras el Hanout-paahdettuja kikherneitä	G, M	  
Soija-maapähkinä ratatouillea ja riisiä	G, M	 
Pestokuorrutettua seitä ja perunamuusia	G, 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 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