

Menu 24.08. - 28.08.

Maanantai

Poke bowl broilerilla
 Poke bowl tofulla
 Bataatti- munakoisopataa ja basmatiriisiä
 Soija-Seesam possuwok basmati riisi
 Murskattua tofua juurespedillä, soijavalkosipulikastiketta ja riisiä
 Kievinkanaa, paahdettua yrttiperunaa ja valkosipuli-limejogurttia
 Herkkusienikeittoa
 Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan
 Lakritsivaahtoa

Tiistai

BBQ burger ja ranskalaisia
 Porsaanlehtipihviä, bearnaisekastiketta, maalaisranskalaisia ja juuessärää
 Poke Bowl Tofulla
 Poke Bowl Broilerilla
 Kikherne-kasvistaginea ja couscousia
 Broilerin reisikoipia, appelsiini-mustapippurikastiketta ja riisiä
 Lasagnea, rucolaa ja pinaattia
 Falafelpyöryköitä, minttujogurttia ja riisiä
 Bataatti-palsternakkaseikeitto inkivääripaahdetulla härkäpapuruheella
 Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan
 Banoffee

Keskiviikko

BBQ burger ja ranskalaiset perunat
 Porsaan lehtipihviä ja ranskalaisia
 Ceasarsalaatti grillatulla lohella
 Marry Me -pasta kaurasuikaleilla
 Pyttipannua ja munakokkelia
 Halloumi-punajuuripihvejä, bulgur-paahdettupaprikasalaattia, inkivääripaahdettua juuresta ja wasabi-krassijogurttia
 Tandoori-paistettua turskaa, riisiä, kurkkuraitaa, paahdettua kukkakaalia ja korianterivinegrettia
 Juuressosekeittoa
 Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan
 Puolukka-kinuski rahkaa

Torstai

BBQ burger, ranskalaiset perunat
 Porsaan lehtipihviä, bearnaisekastiketta, maalaisranskalaisia ja juureksia
 Caesarsalaatti broilerilla
 Caesar salaattia grillatulla lohella
 Tomaattista mozzarella-härkisperunavuokaa
 Tonnikalalasagnettoa

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



Yrttimarinoitua broileria, tuoretomaattikastiketta ja paahdettua yrttiperunaa
Feta-pinaattipiirakkaa ja ruohosipuli-kermaviilikastiketta
Kukkakaali-parsakaalisosekeittoa
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan
Mangomousse

Perjantai

Pizzabuffa
Juures-papupyytipannua
Cajunmaustettua jauhelihapataa, seesam-valkosipuli pinaattia, mac and cheese
Härkis-nuudeliwokkia ja soija-seesamkastiketta
Paneroitua porsaanleikettä, kermaperunoita, juuressärää ja mango-ananas salsaa
Mustajuurisosekeittoa
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan
Valkosuklaa-lime pannacottaa

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 ₂ 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		