

## Menu 07.09. - 11.09.

### Maanantai

Buffet lounaamme sisältää runsaan salaattipöydän ja kaksi lämmintä lounas vaihtoehtoa!

|                                                                                         |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Spaghetti bolognese ja parmesan juustoa                                                 | L    |  |
| Porkkana-kauraohukaisia, keitettyjä perunoita, puolukkasurvosta ja kermaviilikastiketta | L    |  |
| Mangomoussea                                                                            | G, L |  |
| Päivän keitto: Porkkanasekeittoa                                                        | G, L |  |
| Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta       |      |  |

### Tiistai

Buffet lounaamme sisältää runsaan salaattipöydän ja kaksi lämmintä lounas vaihtoehtoa!

|                                                                                   |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Grillattua broilerinrintaa, mustapippurikastiketta ja riisiä                      | G, L |  |
| Butter tofua, basmatiriisiä ja mintturaita                                        | G, M |  |
| Chilillä maustettua hedelmäsalaattia                                              | G, M |  |
| Päivän keitto: Parsakaalisosekeittoa                                              | G, L |  |
| Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta |      |  |

### Keskiviikko

Buffet lounaamme sisältää runsaan salaattipöydän ja kaksi lämmintä lounas vaihtoehtoa!

|                                                                                   |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Broilerinfilee hampurilainen ja maalaisranskalaisia                               | M    |  |
| Vuohenjuusto-aurinkotomaattiröstiä ja basilikakermaviilikastiketta                | VL   |  |
| Puolukka-kinuskirahkaa                                                            | G, L |  |
| Päivän keitto: Punajuurisekeittoa                                                 | G, L |  |
| Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta |      |  |

### Torstai

Buffet lounaamme sisältää runsaan salaattipöydän ja kaksi lämmintä lounas vaihtoehtoa!

|                                                                                   |      |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------|--|
| Rapeaa kalaa, tartarkastiketta ja keitettyjä perunoita                            | M    |  |
| Pinaatti-munakoisolasagnea ja lehtikaali-kurpitsansiemensalaattia                 | M    |  |
| Lettubuffet, valitsemillasi lisukkeilla                                           | L    |  |
| Päivän keitto: Juuressosekeittoa                                                  | G, L |  |
| Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta |      |  |

### Perjantai

Buffet lounaamme sisältää runsaan salaattipöydän ja kaksi lämmintä lounas vaihtoehtoa!

|                                                                 |      |  |
|-----------------------------------------------------------------|------|--|
| Ylikypsää porsaan kylkeä, paahdettua perunaa ja vihreitä papuja | G, M |  |
| Punajuuri-ryörykät, riisiä ja ruohosipuli-kermaviilikastiketta  |      |  |

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



Jäätelö

Kokoa salaatti- Valitse mieleisesi salaattipohja ja proteiini päivän valikoimasta

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 CO<sub>2</sub> 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