

Menu 07.09. - 11.09.

Maanantai

Paistettua broileria & chimichurri-kastiketta	G, M
Bouillabaissea & sahrami-aiolia	G, M
Herkkusieni-siitakepastaa	L
Tartarkastiketta & vegaanista aiolia	G, L
Päivän kasviksia, paahdettua perunaa ja riisiä	G, M
Bataattikeittoa	G, L
Punainen Thai Curry jasminriisillä & tuoreilla yrteillä	G, M
Punainen Thai Curry tofulla, jasminriisillä & tuoreilla yrteillä	G, M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	G, L
Jäätelöitä ja mansikkahilloa	G, L

Tiistai

Shawarma-kanaa & kukkakaali-minttusalaattia	G, L
Valajan lihaisa pyttipannu, paahdettua punajuurta & maustekurkkua	G, M
Falafelpyöryköitä	G, M
Hummusta & jogurttikastiketta	G, L
Basmatiriisiä	G, M
Punajuurikeittoa	G, L
Porsasta Teriyaki-chilikastikkeella & kasviksilla, jasminriisiä & tuoreita yrtejä	G, M
Tofua Teriyaki-chilikastikkeella & kasviksilla, jasminriisiä & tuoreita yrtejä	G, M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	G, L
Valajan omenapiirakkaa	L

Keskiviikko

Valajan perinteinen jauhelihalasagne, rucolaa & pinaattia	L
Leivitettyä kampelaa & hummeri-tartarkastiketta	L
Vegaanisia soijapyöryköitä tomaattikastikkeessa	M
Paahdettua yrttiperunaa, riisiä sekä päivän paistetut kasvikset	G, M
Juuressosekeittoa	G, L
Valajan Ramen keitto kananpojalla tai porsaalla	M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	G, L
Ananasrahkaa	G, L

Torstai

Valajan lihapyörykät tomaattikastikkeessa	G, L
Mausteista kananpoika-chorizo-jambalayaa & aiolia	G, M
Kotoisaa hernekeittoa ja sinappia	G, L
Talon perunamuusia & päivän paistetut kasvikset	G, L
Tomaatti-vuohenjuustokeittoa	G, L
Valajan Poke bowl lohella	G, M
Valajan Poke bowl tofulla ja herkkusienillä	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



Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	G, L, VL	
Pannukakkua, hilloa & kermavaahtoa	L	

Perjantai

Perjantain Mexican buffet - Rakenna omat Beef-tacot	G, L	
Chipotle Porsas-tacoja	G, L	
Mausteiset papu-paprikaburritot	G, L	
Mexican-salsaa, cheddar-kastiketta, kermaviiliä ja ruohosipulia	G, L	
Sweet & sour punasipulia	G, M	
Maissikeittoa	G, L	
Valajan kolmen juuston 'Three Cheesus' hampurilainen maalaisperunoilla	VL	
Halloumi-hampurilainen ja maalaisranskalaisia	L	
Valajan Caesar salaatti broilerilla tai katkaravuilla	G, L	
Suklaamoussea	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		