

Menu 07.09. - 13.09.

Maanantai

FAVORITES: Kebabia tomaattikastikkeessa (M,G,Pähkinätön)
 Paprikariisiä (M,G,Pähkinätön) Valkosipulikermaaviiliä (L,G,Pähkinätön)
VEGE: Shahi chana tofua (M,G,V,Pähkinätön) Basmatiriisiä (M,G,V,Pähkinätön)
 ja Kookosrelisiä (M,G,V,Pähkinätön)
FOOD MARKET: Puna-ahventa Toscanan kastikkeessa (VL,G,Pähkinätön) ja
 Broileria Pollo alla cacciatora (M,G,Pähkinätön)
BOWL: Hoisin broileriwokkia, nuudeleita (M,Pähkinätön) tai Hoisin soja-
 kasviswokkia ja nuudeleita (M,V,Pähkinätön)
 Purjo-perunasosekeittoa (V,M,G,Pähkinätön)
 Salad Garden
 Kookos-ananasmoussea (G)



Tiistai

FAVORITES: Vihreää broilericurrya (M,G,Pähkinätön ja tummaa riisiä
 (M,G,Pähkinätön)
VEGE: Täytettyjä pinaatti-ricottacanneloneja tomaattikastikkeessa
 (VL,Pähkinätön), Hunajapaahdettua ruusukaalia (M,G,Pähkinätön)
FOOD MARKET: Turskaa baccala arracanto (M) ja Pestobroileria (M,G), Basilika-
 perunaa (M,G,Pähkinätön), Sitruunarisottoa (VL,G)
BOWL: Adobo Filippiiniläistä haudutettua possua (M,G,Pähkinätön) TAI
 Adobo Filippiiniläistä haudutettua tofua (V,M,G,Pähkinätön)
PIZZA&GRILL: Juustohampurilainen ja ranskanperunat (VL,G,Pähkinätön)
 Ribollita kasviskeittoa (VL)
 Mustikkarahkaa (L,G,Pähkinätön)
 Salad Garden



Keskiviikko

FAVORITES: Pekonikastiketta (M,G,Pähkinätön), Pastaa (M,Pähkinätön),
 Parmesania (VL,G,Pähkinätön)
VEGE: Linssi-kasvis Shepherd's pie (V,M,G,Pähkinätön)
FOOD MARKET: Paistettuja muikkuja (L,Pähkinätön), Lihapyöryköitä
 (L,Pähkinätön), Gratinoitua kukkakaalia (L,G,Pähkinätön)
PIZZA&GRILL: Paahdettua kirjolohta, Aurajuustoperunaa, Paahdettuja
 kasviksia, Yrttikermaviiliä (L,G,Pähkinätön)
SOUP STATION: Herkkusienikeittoa (L,G,Pähkinätön)
 Salad Garden
 Mangojogurttia (L,G,Pähkinätön)



Torstai

FAVORITES: Itämeren kalapyörykät (L,G,Pähkinätön), Annan-perunaa
 (M,G,Pähkinätön), Rapukastiketta (L,G,Pähkinätön)
VEGE: Falafeleja (V,M,G,Pähkinätön), Pitaleipää (V,M,Pähkinätön), Riisiä
 (V,M,G,Pähkinätön), Soijajogurtti-tsatsikia (V,M,G,Pähk
FOOD MARKET: Porsaanposkea punaviinissä (M,G,Pähkinätön) ja Paistettua
 halloumia (VL,G,Pähkinätön), Ratatuillea (M,G,Pähkinätön)
BOWL: Bibimbap beef bowl (M,Pähkinätön) Tai Bibimbap tofu bowl
 (M,Pähkinätön)
PIZZA&GRILL: Paistettua maksaa ja sipulia, paistinkastiketta, perunamuusia
 ja puolukkasurvosta (L,G,Pähkinätön)



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



Tomaatti-vuohenjuustokeittoa (VL,G,Pähkinätön)
Salad Garden
Suklaamoussea (G,Pähkinätön)

Perjantai

FAVORITES: Parmesanbroileria(VL,G,Pähkinätön),Tomaatti-mozzarella-perunapaistosta(G,Pähkinätön),Aurinkokuivattu tomaattiaolia
VEGE: Punajuuri-ryöykät, Röstiperunaa, Paahdettua kesäkurpitsaa, Kapris-piparjuurikastiketta (V,M,G,Pähkinätön)
PIZZA:Palvikinkku-pekoni pizza(L,Pähkinätön)/Kirjolohi-punasipuli pizza(L,Pähkinätön)/Paprika-oliivipizza(L,Pähkinätön)
SOUP STATION: Bataattisosekeittoa (V,M,G,Pähkinätön)
Salad Garden
Panna Cotta (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



