

Menu 14.09. - 20.09.

Maanantai

FAVORITE: Spaghetti Bolognesea(M,pähkinätön) ja Parmesanjuustoa(VL,Pähkinätön)



VEGE:Marry me -pasta kastike kaurasta(M,G,V,Pähkinätön), Pasta (M,V,Pähkinätön)



BOWL:Seesam-teriyaki kalkkunaa,kasviksia,jasminriisiä(M,Pähkinätön)/Seesam-teriyaki soijaa,kasviksia,jasminriisiä(V,Pähkinätön)



FOOD MARKET:Appelsiini-chiliseitiä(L,G,Pähkinätön)Broilerin paistileikettä(M,G,Pähkinätön),Paahdettuja juureksia(M,G,Pähkinätön)



Miso-kurpitsakeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Mariannemoussea

L

Salad Garden

Tiistai

FAVORITES:Smetana-härkäpataa(L,G,Pähkinätön), Persiljaperunaa(M,G,Pähkinätön)



VEGE:Bataatti-tomaattivuokaa papupestolla(M,G,V,Pähkinätön) ja parmesan juustoraastetta(VL,G,Pähkinätön)

BOWL:Broileri sweet chili kookoscurrya,basmatiriisiä(M,G,Pähkinätön)/Tofu sweet chili kookoscurrya,basmatiriisiä(G,V,Pähkinätön)



FOOD MARKET:Lyönin kanaa(L,G,Pähkinätön) Turskaa Sitruuna-voikastikkeessa(L,G,Pähkinätön) Rosmariiniperunoita(M,G,Pähkinätön)



PIZZA&GRILL:Juustohampurilainen Tai Kasvishampurilainen, ranskanperunat(VL,Pähkinätön)



Inkivääri-porkkanasosekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)



Mustikkajogurttia

G, L

Salad Garden

Keskiviikko

FAVORITES:Yrttimarinoitua broileria tuoretomaattikastikkeessa(L,G,Pähkinätön) ja riisiä(M,G,Pähkinätön)



VEGE:Chili con halloumia(VL,G,Pähkinätön),riisiä, nachoja, jalapenoja (M,G,Pähkinätön),kermaviiliä(L,G,Pähkinätön)

FOOD MARKET:Burgundinpataa(M,G,Pähkinätön)Kalapyöryköitä(M,G,Pähkinätön),Tillikermakastiketta(L,G,Pähkinätön)



BOWL:Härkää vihreässä curry kookos kastikkeessa(M,G)/ Tofua vihreässä curry kastikkeessa(M,G,V)



PIZZA&GRILL:Kirjolohta, muhennettuja suppilovahveroita ja pinaattia,tilliperunaa,paahdettua parsakaalia (L,G,Pähkinätön)

Parsakaalisosekeittoa(V,M,G,Pähkinätön)

Ananasraikkaa

G, L

Salad Garden

Torstai

FAVORITES:Juustokuorrutettua uunimakkaraa(L,G,Pähkinätön) ja kermaperunaa(L,G,Pähkinätön)



VEGE:Linssi- munakoisopataa(M,G,V,Pähkinätön) Paahdettuja kikherneitä(M,G,V,Pähkinätön) ja Täysjyväkauraa(M,V,Pähkinätön)



FOOD MARKET:Paahdettua porsasta sinappikastikkeella(L,G,Pähkinätön),Uunissa paistettua seitiä ja tomaattivrttinegrettiä(M,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



BOWL:Savukirjolohti pokebowl(M,G,Pähkinätön) tai Tofu
pokebowl(M,G,Pähkinätön)

PIZZA&GRILL:Naudan lehtipihvi, Cajun maustevoita, Maalaisranskalaisia,
Paahdettuja välimerenkasviksia (L,G,Pähkinätön)

Kasvisborssikeittoa(M,G,V,Pähkinätön) ja smetanaa(L,G,Pähkinätön)

Marjajogurttia

Salad Garden

G, L



Perjantai

FAVORITES:Lihapullia paistinkastikkeessa(L,Pähkinätön) ja paistettua
perunaa(M,G,Pähkinätön)

VEGE:Kasviskormaa(M,G,V,Pähkinätön), ananaschutneyta(M,G,V,Pähkinätön)
ja basmatiriisiä(M,G,V,Pähkinätön)

PIZZA&GRILL:Pizzabuffet

Tomaattikeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Mansikkarahkaa

Salad garden

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

