

Menu 21.09. - 27.09.

Maanantai

FAVORITES: Bellmannin puttipannua (L, G, Pähkinätön) ja maustekurkkua (M, G, Pähkinätön)



VEGE: Avocado-paprikapastaa (M, V, Pähkinätön) ja parmesanjuustoa (VL, G, Pähkinätön)

FOOD MARKET: Broileria Libanonilaiseen tapaan (L, G, Pähkinätön), Seitiä Välimeren tapaan (M, G, Pähkinätön) Kurkumariisiä (M, G, Pähkinätön)



BOWL: Satay broileriwokkia, jasmineriisiä (M, G, Pähkinätön) Tai Satay tofuwokkia, jasminriisiä (M, G, Pähkinätön)



Juustoista kasvissosekittoa (L, G, Pähkinätön)

Kookos-ananasmoussea

G, L

Salad Garden

Tiistai

FAVORITES: Paneroitua Alaskan seitiä (M, Pähkinätön), Tilliperunaa (M, G, Pähkinätön) ja tartarkastiketta (M, G, Pähkinätön)

VEGE: Garam masala tofua (M, G, V, Pähkinätön), tummaa riisiä (M, G, V, Pähkinätön) ja kurkkuraitaa (M, G, V, Pähkinätön)



FOOD MARKET: Koskenlaskijan jauhelihamureketta (L, Pähkinätön), Paistettua punakampelaa (M, Pähkinätön), Valkosipuliperunaa (L, G, Pähkinä)



BOWL: Massaman possuwokkia, riisinuudeleita (M, G, Pähkinätön) Tai Massaman soija-kasviswokkia, riisinuudeleita (M, G, V, Pähkinätön)



PIZZA&GRILL: Juusto hampurilainen (VL, G, Pähkinätön), Ranskanperunat (M, G, Pähkinätön) Majoneesia (M, G, Pähkinätön)



Herkkusienikeittoa (L, G, Pähkinätön)

Mustikkahyvettä

L

Salad Garden

Keskiviikko

FAVORITES: Kaalikääryleitä (M, G, Pähkinätön), Kermakastiketta (L, G, Pähkinätön) Perunoita (M, G, Pähkinätön) ja Puolukkasurvosta (M, G, Pähki)



VEGE: Salvia-punajuuriohrattoa (M, V, Pähkinätön) ja hernepestoa (M, G, V, Pähkinätön)

FOOD MARKET: Riistakäristys (M, G, Pähkinätön), Paistettuja muikkuja (L, Pähkinätön), Perunamuusia (L, G, Pähkinätön)

BOWL: Teriyaki kalkkuna-halloumiwokki, jasminriisiä (VL, Pähkinätön) tai Teriyaki tofuwokkia, jasminriisiä (M, V, Pähkinätön)



PIZZA&GRILL: Grillattua kirjolohta ja Okonomiyaki

Kookos-bataattisosekittoa (M, G, V, Pähkinätön)

Mangojogurttia

G, L

Salad Garden

Torstai

FAVORITES: Harissabroilerikebabia (M, G, Pähkinätön), Kurkumariisiä (M, G, Pähkinätön), Valkosipulikermaviiliä (L, G, Pähkinätön)



VEGE: Kasvispihvejä (M, G, Pähkinätön), Paahdettua perunaa ja bataattia (M, G, V, Pähkinätön) ja punajuuricremea (M, G, V, Pähkinätön)



FOOD MARKET: Sitruunaruoho turskaa (M, G, Pähkinätön), Karamellipossua (M, G, Pähkinätön), Samosat (M, V, Pähkinätön)



BOWL: Karitsakormaa ja kasviksia, basmatiriisiä (M, G, Pähkinätön) Tai Tofukormaa ja kasviksia, basmatiriisiä (M, G, V, Pähkinätön)



PIZZA&GRILL: Grillattu naudan ulkofilepihvi Herkkusieni-viherpippurikastiketta Lohkoperunoita Paahdettuja välimerenkasviksia



Pinaattikeittoa (L, G, Pähkinätön) ja kananmunia

Moussea suklaalla, jogurtilla ja karpaloilla

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



Salad Garden

Perjantai

FAVORITES: Pannupihvit(M,G,Pähkinätön) Pippurikastiketta(L,G,Pähkinätön)
Paahdettua porkkanaa ja perunaa(M,G,pähkinätön)



VEGE: Enchiladas kuorrutettuja kasvistortilloja(VL,Pähkinätön)
Riisiä(M,G,Pähkinätön) ja avocadocremeä(M,G,V,Pähkinätön)

PIZZA&GRILL: Pizzabuffet

Linssi-kasvissosekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Panna cotta

L

Salad Garden

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