Menu 05.10. - 11.10.

Maanantai

Soijakastiketta aurinkokuivatuilla tomaateilla (G,M) ja täysjyväkauraa (gluteeniton kaura)	M	
Yrttipaahdettua broilerinpaistia 1 kpl/annos, paprikakastiketta ja perunaa	G, L	FI
Tandooripossua ja riisiä	G, M	FI
Palsternakkasosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Broiler-pastasalaatti Broiler Caesar salaatti	M	FI
Tonnikalapatonki	M	
Ananasrahkaa	G, L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)		FI EU

Tiistai

Tofu-kasvistäytteiset tortillat (täyte G,M) 2 kpl/annos ja tomaattisalsaa G*	M	
Lohipyöryköitä 8 kpl/annos, ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja perunaa	G, L	
Makkarakastiketta ja perunamuusia	G, L	FI
Bataattisosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Vuohenjuusto-punajuurisalaatti		
Curry-kanapatonki	M	FI
Kardemumma-marjapaistosta ja vaniljakastiketta	L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)		FI EU
Broiler gyros, pitaleipä, tzatzikia ja ranskalaisia perunoita	L	FI

Keskiviikko

Harissalla maustettua kasvispataa kikherneistä (G,M), pitaleipä 1 kpl/annos ja soijagurttia G*	M	
Broilerikebab tomaattikastikkeessa ja riisiä	G, M	FI
Liha-makaronilaatikkoa		FI
Kukkakaali-parsakaalikeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Tonnikalasalaatti	G, M	
Tomaatti-mozzarellapatonki	L	
Turkilaista jogurttia, hunajaa ja granolaa	L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)		FI EU
Uuniperuna ja savukirjolohimoussea	G, L	

Torstai

Pasta Bolognesea soijarouheesta (kastike G,M) G*	M	
Sitruuna-savulohivuokaa 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

Pinaattilettuja 3 kpl/annos, puolukkasurvosta, kermaviiliä ja perunaa	L	
Mustajuurisosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Maalaisbroilersalaatti	L	FI
Raejuusto-tzatziki patonki	L	
Riisipuuroa vaahdotetulla vaniljalla ja persikkasosetta	G, L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)		FI EU
Kalkkunan filepihvi, chimichurrikastiketta, lohkoperunoita ja parmesanporkkanaa	G	FI

Perjantai

Punajuuripihvejä 3 kpl/annos, kapris-piparjuurikastiketta ja riisiä	G, M	
Broiler-peruna nachovuokaa	G, L	FI
Jauhelihakastiketta ja perunamuusia	G, L	FI
Parsakeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Tomaatti-mozzarella pestosalaatti	L	
Aura-broileripatonki	L	FI
Mustikka-banaanismoothieta	G, M	
Pinsa perjantai		

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