

Menu 05.10. - 11.10.

Maanantai

Soijakastiketta aurinkokuivatuilla tomaateilla ja täysjyväkauraa

Yrttipaahdettua broilerinpaistia, paprikakastiketta ja perunaa

Tandooripossua ja riisiä

Palsternakkasekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)

Napas

Broiler-pastasalaatti

Tonnikalapatonki

Ananasrahkkaa

Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)

M
G, L
G, M
G, M



M
M
G, L



Tiistai

Tofu-kasvistäytteiset tortillat, tomaattisalsaa ja riisiä

Lohipyöryköitä, ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja perunaa

Makkarakastiketta ja perunamuusia

Bataattisekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)

Napas

Vuohenjuusto-punajuurisalaatti

Kinkku-meetvurstipatonki

Kardemumma-marjapaistosta

Vaniljakastiketta

Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)

Broiler gyros, pitaleipä, tzatzikia ja ranskalaisia perunoita

M
G, L
L
G, M



M
M
G, L



Keskiviikko

Harissalla maustettua kasvispataa kikherneistä, pitaleipää ja soijagurttia

Broilerikebab tomaattikastikkeessa ja riisiä

Liha-makaronilaatikkaa

Kukkakaali-parsakaalikeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)

Napas

Tonnikalasalaatti

Tomaatti-mozzarellapatonki

Turkkilaista jogurttia, hunajaa ja myslä

Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)

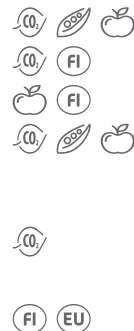
Uuniperuna ja savukirjolohimoussea

M
G, M

G, M

G, M
G
L

G, L



Torstai

Pasta Bolognesea jauhismurusta

Sitruuna-savulohivuokaa

M
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



Itsetehtyjä pinaattilettuja, puolukkasurvosta, kermaviiliä ja perunaa

L



Mustajuurisosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)

G, M



Napas

Maalaisbroilersalaatti

L



Feta-tzatziki patonki

L



Riisipuuroa vaahdotetulla vaniljalla

G, L

persikkasose kg

Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgerii saatavilla)



Kalkkunan filepihvi, chimichurrikastiketta ja lohkopperunoita

G, M



Perjantai

Paahdettua kesäkurpitsaa, tomaatti-linssimuhennosta ja Ras el Hanout-paahdettuja kikherneitä

G, M



Broileri-peruna nachovuokaa

L



Jauhelihakastiketta ja perunamuusia

L



Parsakeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)

G, M



Napas

Tomaatti-mozzarella pestosalaatti



BBQ kalkkunapatonki

M



Mustikka-banaanismoothieta

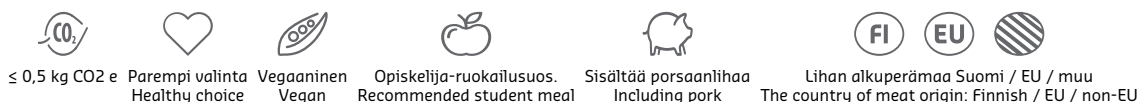
G, L

Pizza perjantai

L

Muutokset ruokalistailla 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