

Menu 02.11. - 08.11.

Maanantai

Toiveruoka: Kasvisvegepuikot, valkosipuli-soijajogurttikastiketta ja paahdettua kukkakaali	M	
Toiveruoka: Butter chicken ja riisiä	G, L	FI
Jauhelihalasagnettea ja paahdettua kukkakaalia		
Juuressosekeittoa	G, L	

Tiistai

Luomutofu-kirsikkatomaattipastaa ja maissia	M	
Toiveruoka: Lihapullia, ruskeaa kermakastiketta ja perunaa	G, L	FI
Toiveruoka: Mantelikuorrutettua seitä, maissia ja perunaa		
Aasialaista kookos-kanakeittoa	G, M	FI

Keskiviikko

Vegaanista lasagnea ja paahdettua palsternakkaa		
Pinaattiohukaisia, puolukkasurvosta, uunipaahdettua palsternakkaa ja perunaa	L	
Toiveruoka: Naudanlihakebabia mausteisessa tomaattikastikkeessa, jalapenoa, valkosipulikermaviiliä ja riisiä	G, L	FI
Toiveruoka: Perinteistä kirjolohikeittoa	G, L	

Torstai

Toiveruoka: Kasvispihvejä, yrtti-kermaviilikastiketta ja perunamuusia	L	
Toiveruoka: Perinteisiä kalapuikkoja, yrtti-kermaviiliä, porkkanaa ja perunamuusia	L	
Korealaista naudanlihapataa, porkkanaa ja riisiä	M	FI
Toiveruoka: Herkkusienikeittoa	G, L	

Perjantai

Toiveruoka: Kasvisburger, chilimajoneesia ja lohkoperunoita	M	
Toiveruoka: Broilerburger, chilimajoneesia ja lohkoperunoita	M	FI
Toiveruoka: Maustekakkua KAIKILLE	L	
Kookos-linssikeittoa	M	

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