

Menu 23.11. - 29.11.

Maanantai

Siitakesieni-kasviskiusausta ja uunijuureksia	G	
Rapeita porkkananappeja, omena-soijagurttia, uunijuureskuutioita ja perunaa	G, M	CO2
Stroganoffia, uunijuureksia ja riisiä	G, L	FI
Hernesosekeittoa	G, M	CO2

Tiistai

Kasvispihvejä, ruohosipuli-kermaviilikastiketta, paahdettua punajuurta ja perunaa	G	CO2
Vihreää tofu currya, paahdettua punajuurta ja täysjyväkauraa	G, M	CO2
Rukiiset silakkamurekepihvit, tillikastiketta, paahdettua punajuurta ja perunamuusia		CO2
Pehmeää broilerikeittoa	G	FI

Keskiviikko

Jauhisbolognesea, paahdettua maissia ja tummaa kierrepastaa	M	
Kala-katkarapupaellaa, aiolia ja paahdettua maissia	G, M	
Paahdettua kalkkunanpaistileikettä, paprikakastiketta, maissia ja lohkoperunoita	G	
Inkivääri-porkkanasosekeittoa	G, M	CO2

Torstai

Bataattia maapähkinäkastikkeessa, höyrytettyä porkkanaa ja parsakaalia, täysjyväohraa	M	CO2
Sitruuna-timjami seitä, porkkanaa ja parsakaalia, perunaa	G, M	
Lihamakaronilaatikkoa, porkkanaa ja parsakaalia	L	FI
Harira-maustettua linssikeittoa	G, M	CO2

Perjantai

Couscous-mustapapu-paprikahöystöä, korianterihummusta ja höyrytettyjä vihreitä papuja	M	CO2
Tummaa soijalla maustettua soijakaalilaatikkoa, puolukkasurvosta ja höyrytettyjä vihreitä papuja	G, M	CO2
Broilerkebabia mausteisessa tomaattikastikkeessa, jalapenoja, vihreitä papuja ja riisiä		FI
Kirjolohikeittoa	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

CO2 ≤ 0,5 kg CO2 e
Parempi valinta / Healthy choice
Vegaaninen / Vegan
Opiskelija-ruokailusuos. / Recommended student meal
Sisältää porsaanlihaa / Including pork
FI EU
Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU