

Menu 26.10. - 01.11.

Maanantai

Spaghetti Bolognesea(M,G,Pähkinätön) ja parmesanjuustoa(VL,G,Pähkinätön) 

Marry me -pastakastike soijasta(M,G,V,Pähkinätön),Pasta(M,V,Pähkinätön)
Parmesan cheese(VL,G,pähkinätön)

Seesam-teriyakikalkkunaa ja kasviksia,riisiä(M,Pähkinätön)Tai Seesam-teriyaki soijaa ja kasviksia,riisiä(M,V,Pähkinätön) 

Tomaattikeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Mariannemoussea

Salad Garden

Tiistai

Kampelafilettä(M,Pähkinätön) ,Keitettyjä perunoita(M,G,V,Pähkinätön)
Kurkkumajoneesia(M,G,Pähkinätön)

Bataatti-tomaattivuokaa härkäpapupestolla(M,G,V,Pähkinätön) ja parmesan juustoraastetta(VL,G,Pähkinätön)

Lyönin kanaa(L,G,Pähkinätön),Turskaa sitruuna-voikastikkeessa(L,G,Pähkinätön), Rosmariiniperunoita(M,G,V,Pähkinätön)  

Sweet chili kookoscurrya broilerilla,riisiä(M,G,Pähkinätön)Tai Sweet chili kookoscurrya tofulla,riisiä(M,G,V,Pähkinätön) 

Bbq burger(VL,Pähkinätön) Tai Vegeburi(VL,Pähkinätön),
Maalaisranskalaisia(M,G,Pähkinätön) 

Inkivääri-porkkanasekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Mustikkajogurttia

G, L

Salad Garden

Keskiviikko

Yrttimarinoitua broileria tuoretomaattikastikkeessa (L,G,Pähkinätön) ja riisiä(M,G,V,Pähkinätön) 

Chili con halloumia(VL,G,Pähkinätön),Riisiä(M,G,V,Pähkinätön),Nachoja(M,G,V,Pähkinätön),Jalapenoja(M,G,V,Pähkinätön)

Burgundin pataa(M,G,Pähkinätön), Kalapyöryköitä(G,Pähkinätön),
Tillikermakastiketta(L,G,Pähkinätön)  

Härkää vihreässä curry-kookoskastikkeessa(M,G,Pähkinätön) TAI Tofua vihreässä curry-kookoskastikkeessa(M,G,V,Pähkinätön) 

Grillattua kirjolohta, Perunamuusia, Herkkusienikastiketta ja Wokattuja kasviksia,(L,G,Pähkinätön)

Parsakaalisosekeittoa (V,M,G,Pähkinätön)

Ananasrahaa

G, L

Salad Garden

Torstai

Juustokuorrutettua uunimakkaraa(L,G,Pähkinätön) ja kermaperunaa (L,G,Pähkinätön)  

Linssi- munakoisopataa(M,V,Pähkinätön), Paahdettuja kikherneitä(M,G,V,Pähkinätön) ja Täysjyväkauraa(M,V,Pähkinätön)

Paahdettua porsasta sinappikastikkeessa(L,G,Pähkinätön)Uunissa paistettua seitiä ja tomaatti-yrttinegrettiä (M,G,Pähkinätön)  

Kirjolohi pokebowl(M,G) TAI Tofu pokebowl(M,G,V)

Shanghai broileri taco(Pähkinätön) OR Shanghai mureilla kauralastuillataco (Nut-free) 

Kasvisborssikeittoa(M,G,V,Pähkinätön) ja smetanaa(L,G,Pähkinätön)

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



Marjajogurttia
Salad Garden

G, L

Perjantai

Lihapyöryköitä paistinkastiketta(L,Pähkinätön) ja paistettua perunaa(M,G,V,Pähkinätön)



Kikherne-kesäkurpitsakormaa(M,G,V) Ananaschutneyta(M,G,V) ja basmatirisiä(M,G,V,Pähkinätön)

Pizzabuffet: BBQ-beef pizza(L,Pähkinätön), Pekoni-paprika pizza(L,Pähkinätön), Feta-ricotta-kasvispizza(Pähkinätön)



Kurpitsakeittoa(M,G,Pähkinätön)

Kermaista curry-broilerikeittoa(L,G,Pähkinätön), Hapanjuurileipää(M,Pähkinätön) ja Tuorejuuustoa(L,G,Pähkinätön)



Mansikkarahkaa
Salad Garden

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



