

Menu 26.10. - 01.11.

Maanantai

Linssi-parsakaalicurrya ja riisiä
 Jauhelihakastiketta ja perunamuusia
 Broilenugetteja (8 kpl/annos), currymajoneesia ja paahdettua perunaa
 Paahdettua paprikakeittoa lisäkesalaatilla ja yhdellä proteiinilisäkkeellä
 Mariannemoussea
 Tomaatti-mozzarella pestosalaatti
 Tonnikalapatonki

G, M   
 G, L   
 M 
 G, M   
 L
 G, M

Tiistai

Pinaattipannukakkuja (3 kpl/annos), puolukkasurvosta, kermaviiliä ja perunaa (vegaani vaihtoehto saatavana)
 Sitruunaista broileripastaa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)
 Kermaista lohikeittoa
 Parsakaalisosekeittoa lisäkesalaatilla ja yhdellä proteiinilisäkkeellä
 Persikka-ananassmoothieta
 Salaatti grillatulla lohella
 Tomaatti-mozzarellapatonki
 Cheese-/Broiler-/Halloumi- tai Vegaani burger Ranskalaisia perunoita

L  
 L   
 G, L  
 G, M   
 G, L
 G, L 
 G, L
 L  

Keskiviikko

Bataattia ja lehtikaalia maapähkinäkastikkeessa ja täysjyväkauraa
 Lihapullia (8 kpl/annos) Arrabiatta-kastikkeessa ja pastaa
 Kinkkukiusausta
 Herkkusienikeittoa lisäkesalaatilla ja yhdellä proteiinilisäkkeellä
 Puolukka-kinuskirahkaa
 Vuohenjuusto & Punajuurisalaatti
 Curry-broilerpatonki

G, M   
 M 
 G, L    
 M   
 G
 L
 G, M 

Torstai

Vegaaninen Lasagne
 Kalkkunapataa ja riisiä
 Juustokuorrutettua uunimakkaraa (1 kpl/annos) ja perunamuusia
 Bataattisosekeittoa lisäkesalaatilla ja yhdellä proteiinilisäkkeellä
 Valkosuklaa-limepannacottaa
 Kreikkalainen salaatti
 Juustopatonki

L   
 G, L   
 G, L  
 G, M   
 L
 L

Perjantai

Chili-suklaa-mustapapupataa, basmatiriisiä ja soijagurttia
 Jauhelihalasagnettoa (gluteeniton vaihtoehto saatavana)

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



Kalapuikkoja (6 kpl/annos), tilli-jogurttikastiketta ja perunaa
Fenkoli-juuressosekeittoa lisäkesalaatilla ja yhdellä proteiinilisäkkeellä
Toscapiirakkaa
Tonnikalasalaatti
Porsaanliha-BBQ-patonki
Pizzaperjantai

L
G, M
L
M
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