

## Menu 19.10. - 25.10.

### Maanantai

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Kievin kanaa                        | VL   |
| Currymajoneesia                     | G, M |
| Lehtikaali-kurpitsansiemensalaattia | G, M |
| Paahdettua yrttiperunaa             | G, M |
| Itte tehtyä metsäsienilasagnea      | L    |
| Riisiä                              | G, M |
| Tilli-smetanakirjolohta             | G, L |
| Höyrytettyä parsakaalia             | G, M |
| Kasvisborssikeittoa                 | G, M |
| Appelsiini-mangosmoothie            | G, L |

### Tiistai

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| Vegaanista chilimajoneesia                | G, M |
| Kanaa kermaisessa valkosipulikastikkeessa | G, L |
| Sinappi-kermakastiketta                   | G, L |
| Jamaikalaista kasviscurrya                | M    |
| Perunamuusia                              | G, L |
| Jauhelihamureketta                        | G, M |
| Riisiä                                    | G, M |
| Jasmineriisiä                             | G, M |
| Paahdettua papusekoitusta                 | G, M |
| Inkivääri-porkkanasekeittoa               | G, L |
| Omenapiirakkaa                            | L    |

### Keskiviikko

|                                                                                            |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Kreikkalaista kasvispataa mifusta                                                          | G, L |
| Itte tehtyjä kalamurekepihvejä                                                             | G, L |
| Lime-kermaaviilikastiketta                                                                 | G, L |
| Antellin lasagnea                                                                          |      |
| Marokkolaista kurpitsakeittoa                                                              | G, M |
| Linssi-täysjyväriisiä Paahdettua perunaa Grillattu paprika - munakoiso - kesäkurpitsa (HO) | M    |
| Mustaherukka-vaniljarahkaa                                                                 | G, L |

### Torstai

|                                                   |      |
|---------------------------------------------------|------|
| Perunapeltipizza pestolla                         | M    |
| Kanaa kermaisella hunaja-dijonkastikkeella        | G, L |
| Viherpippuripossua                                | G, L |
| Hernekeittoa sipuli tuore kg                      |      |
| Keitettyjä perunoita Riisiä Paahdettua punajuurta | G, M |
| hillo mansikka kg                                 |      |
| Pannukakkua                                       | L    |
| Vaniljakermavaahtoa                               | G, 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



## Perjantai

Itse tehtyjä pinaattihukaisia

Cheddar-uunimakkaraa

Dijon-bearnaisekalaa

Punajuurisekeittoa

Keitettyjä perunoita Perunamuusia Kesäkurpitsaa

Kookos-ananasmoussea

L

G

G, L

G, L

G

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

  $\leq 0,5 \text{ kg CO}_2 \text{ e}$   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