

Menu 02.11. - 08.11.

Maanantai

Avocadopastakastiketta(M,G,V,Pähkinätön) ja Parmesanjuustoa (VL,G,Pähkinätön)



Pippurista kalkkunapataa(L,G,Pähkinätön) ja vihannesriisiä(M,G,Nut-free)



Broileria Libanonilaiseen tapaan (L,G,Pähkinätön) , Seitiä ja katkarapuja Välimeren tapaan (M,G,Pähkinätön),Kurkumariisiä



Massaman possuwokkia ,riisinuudeleita(M,G,Pähkinätön)Tai Massaman soija-kasviswokkia, riisinuudeleita(M,G,V,Nut-free)



Juustoista kasvisseosekeittoa(L,G,Pähkinäön)

Kookos-ananasmoussea

G, L

SALAD GARDEN

Tiistai

Garam masala tofua(M,G,V,Pähkinätön), Tummaa riisiä(M,G,V,Pähkinätön) ja Kurkkuraitaa(L,G,Pähkinätön)

Kaalikääryleitä(M,G,Pähkinätön), Kermakastiketta(L,G,Pähkinätön), Perunoita(M,G,V,Pähkinätön) ,Puolukkasurvosta(M,G,Pähkinätön)



Koskenlaskijan jauhelihamureketta(L,Pähkinätön), Paistettua punakampelaa(M,Pähkinätön)



Satay broileriwokkia,jasminriisiä(M,G,Pähkinätön) Tai Satay tofuwokkia, jasminriisiä(M,G,V,Pähkinätön)



Fried chicken burger(VL,Pähkinätön), Bataattiranskalaisia(M,G,Pähkinätön)



Herkkusienikeittoa(L,G,Pähkinätön)

Mustikkahyvettä

L

SALAD GARDEN

Keskiviikko

BABA FOODS THEME:Hummuslasagnea(M,Pähkinätön)

Shawarma broileria(Pähkinätön),Kurkumariisiä(M,G,V,Pähkinätön) Valkosipuli-kermaviilikastiketta(L,G,Pähkinätön)



Riistakäristystä(M,G,Pähkinätön),Paistettuja muikkuja(L,Pähkinätön),Perunamuusia(L,G,Pähkinätön),Sitruunamajoneesia



Teriyaki kalkkuna-halloumiwokki,riisiä(VL,Pähkinätön) tai Teriyaki tofuwokkia, riisiä(M,V,Pähkinätön)



Paahdettua kirjolohta ja Okonomiyaki- japanilainen kaalipannukakkua(M,Pähkinätön)

Kookos-bataattiseosekeittoa(M,G,V,Pähkinätön)

Mangojogurttia

G, L

SALAD GARDEN

Torstai

BABAFOODE THEME:Sieni-siemen pyöryköitä(M,) Kermakastiketta(Pähkinätön) Persiljaperunaa(M,G,V,Pähkinätön)

Paneroitua Alaskan seitiä(M,Pähkinätön), Tilliperunaa(M,G,V,Pähkinätön) ja Tartarkastiketta(M,G,Pähkinätön)

Sitruunaruoho paistettua turskaa(M,G,Pähkinätön), Karamelli possua(M,G,Pähkinätön),Samosat(M,V,Pähkinätön)



Karitsakormaa ja kasviksia,riisiä(M,G) Tai Tofukormaa ja kasviksia,riisiä(M,G,V)

BABA FOODS THEME:Hummusplate kanalla tai Hummusplate falafeleilla



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



Pinaattikeittoa(L,G,Pähkinätön) ja Keitetty kananmuna(M,G,pähkinätön)
Moussea suklaalla, jogurtilla ja karpaloilla
SALAD GARDEN

G

Perjantai

Enchiladas,Kasvistortilla(VL,Pähkinätön), Riisiä(M,G,V,Pähkinätön) ja
Avocadocremeä(M,G,V,Pähkinätön)
Pannupihvejä(M,G,Pähkinätön) Pippurikastiketta(M,G,Pähkinätön) Paahdettua
porkkanaa ja perunaa(M,G,Pähkinätön)
Nakkiborssikeittoa(M,G,Pähkinätön)
Pizzabuffet
Linssi-kasvissosekeittoa(V,M,G,Pähkinätön)
Panna cotta
SALAD GARDEN



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