

Menu 16.11. - 22.11.

Maanantai

Soijakastiketta aurinkokuivatuilla tomaateilla (G,M) ja täysjyväkauraa (gluteeniton kaura)	M	
Yrttipaahdettua broilerinpaistia 1 kpl/annos, paprikakastiketta ja perunaa	G, L	FI
Tandooripossua ja riisiä	G, M	FI
Palsternakkasosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Broiler-pastasalaatti	M	FI
Tonnikalapatonki	M	
Ananasrahkaa	G, L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgeri saatavilla)		FI EU

Tiistai

Tofu-kasvistäytteiset tortillat (täyte G,M) 2 kpl/annos, tomaattisalsaa G*	M	
Lohipyöryköitä 8 kpl/annos, ruohosipuli-kermaviilikastiketta ja perunaa	G, L	
Makkarakastiketta ja perunamuusia	G, L	FI
Bataattisosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Vuohenjuusto-couscoussalaatti		
Kinkku-kasvispatonki	M	FI
Kardemumma-marjapaistosta	L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgeri saatavilla)		FI EU
Ylikypsää porsaan kylkeä, Bbq-kastiketta, bataatti-perunasosetta ja paistettua paprikaa ja sipulia	L	FI

Keskiviikko

Harissalla maustettua kasvispataa kikherneistä, pitaleipää ja soijagurttia		
Broilerikebab tomaattikastikkeessa ja riisiä	G, M	FI
Liha-makaronilaatikkoa		FI
Kukkakaali-parsakaalikeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Tonnikalasalaatti	G, M	
Tomaatti-mozzarellapatonki	L	
Turkkilaista jogurttia, hunajaa ja myslii	L	
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgeri saatavilla)		FI EU
Uuniperunoita Savukirjolohimoussea	G, L	

Torstai

Pasta Bolognesea jauhismurusta	M	
Sitruuna-savulohivuokaa	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



Pinaattilettuja, puolukkasurvosta, kermaviiliä ja perunaa	L	
Mustajuurisosekeittoa (annos sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	G, M	
Napas		
Maalaisbroilersalaatti	M	FI
Feta-tzatziki patonki		
Riisipuuroa vaahdotetulla vaniljalla	G, L	
persikkasose kg		
Juustohampurilainen ja ranskalaiset perunat (myös KANA, HALLOUMI tai VEGAANI burgeri saatavilla)		FI EU
Kalkkunan filee, chimichurrikastiketta ja lohkoperunoita	G, M	FI

Perjantai

Paahdettua kesäkurpitsaa, tomaatti-linssimuhennosta ja Ras el Hanout-paahdettuja kikherneitä	G, M	
Broiler-nachovuokaa	L	FI
Jauhelihakastiketta ja perunamuusia	L	FI
Parsakeittoa (sis 1 napas ja lisäkesalaatin)	M	
Napas		
Tomaatti-mozzarella pestosalaatti		
Kalkkuna-kasvispatonki	M	FI
Toscapiirakkaa	G, L	
Pizza perjantai	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