

Menu 09.11. - 15.11.

Maanantai

Pannupaistettua wienerleikettä & wienerleikkeen lisukkeet	M
Pasta Bolognese Valajan tapaan	M
Palak Paneer -juustocurrya & ananas chutney	G
Päivän paistetut kasvikset	G, M
Parmesaania, sekä rucola & pinaatti salaattia	G, M
Basmatiriisiä	G, M
Mausteisia lohkoperunoita	G, M
Kermainen herkkusienikeitto	L
Kananpoikaa seesami-valkosipuli kastikkeella, thai kurkkusalaatilla, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Tofua seesami & valkosipuli kastikkeella, thai-kurkkusalaatti, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	
Jäätelöbuffet & mansikkahilloa, sekä vastuullista kahvia & teetä	

Tiistai

Marry Me! kastiketta kananpojalla	G, L
Itse tehdyt pinaattiohukaiset & puolukkasurvosta	L
Rapeaa possunniskaa & sinappikastiketta	G, M
Chili muhennettuja perunoita	G, M
Pilahviriisiä	G, M
Päivän paistetut kasvikset	G, M
Tomaattikeittoa	G, M
Panang Curry kananpojasta, jasminriisillä & tuoreilla yrteillä	G, M
Panang Curry tofusta, jasminriisillä & tuoreilla yrteillä	M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	
Kotoisaa mansikkarahkaa, vastuullista kahvia & teetä	

Keskiviikko

Paistettua broileria & yrttinen chimichurri kastike	G, M
Lohipyöryköitä	L
Kotoisaa makaronilaatikkoa	L
Paahdettua juuressekoitusta	G, M
Riisiä	G, M
Paahdettua perunaa	G, M
Tartarkastiketta & vegaaninen aioli	G, L
Bataattisosekeittoa	G, L
Naudanlihaa Gochujang kastikkeella, jasminriisiä, tuoreita yrttejä, marinoituja kurkkuja & kimchiä	M
Tofua Gochujang kastikkeella, jasminriisiä, tuoreita yrttejä, marinoituja kurkkuja & kimchiä	M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	
Raikas marjasmoothie, sekä vastuullista kahvia ja teetä	

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



Torstai

Valajan hernekeittoa possulla & tuoretta sipulia	M
Lihapullia arrabbiatakastikeessa & parmesaanijuustoa	G, M
Lohipyöryköitä & sekä tartar kastiketta	L
Pennepastaa	M
Tuhdit kermaperunat	G, L
Päivän paistetut kasvikset	G, M
Parsakaalisosekeittoa	G, L
Valajan Poke bowl lohesta wasabimajoneesilla	G, M
Valajan Poke bowl tofulla & herkkusienillä wasabimajoneesilla	G, M
Delisalaatti vaihtuvilla kasviksilla, hedelmillä ja joka päivä vähintään kaksi erilaista proteiinia	
Ohukaiset, hilloa & kermavaahtoa, sekä vastuullista kahvia & teetä	

Perjantai

Perjantain Bowl Buffet: Massaman currya kanalla tai tofulla, jasminriisiä & tuoreita yrttejä	G, M
Tom Kha Tofu -keitto	M
Valajan naudanlihahampurilainen BBQ kastikkeella ja rapeilla maalaisranskalaisilla	
Hampurilainen punajuuri-vuohenjuustolla, sekä rapeat maalaisranskalaiset	
Valajan Caesar-salaatti vaihtuvilla proteiineilla	
Vanilja & Mango pannacotta, vastuullista kahvia & teetä	

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