


# Menu 16.11. - 22.11.

## Maanantai

| | | |
|---|---|---|
| Tomaattista papuperunavuokaa ja kukkakaalia | G, L | |
| Lihapyöryköitä tomaattikastikkeessa, kukkakaalia ja pennepastaa | M | FI |
| Butter chickenia, kukkakaalia ja riisiä | G, L | FI |
| Porkkanasosekeittoa | G, M | CO2 |

## Tiistai

| | | |
|---|---|---|
| Tofu-kasvisrisottoa G, M, Vegaani ja ananassalsaa G, M, Vegaani | G, M | CO2 |
| Rapeaa kalaa M, sitruuna-kermaviilikastiketta G, L ja perunamuusia G, L | L | |
| Chili con carnea ja riisiä | G, M | FI |
| Tomaatti-chili-korianterikeittoa | G, M | CO2 |

## Keskiviikko

| | | |
|---|---|---|
| Soija-kasvislasagnettea ja paahdettua kesäkurpitsaa | M | CO2 |
| Feta-pinaattipastaa | L | |
| Meksikolaisia broilertortilloja, jalapenoja ja riisiä | | FI |
| Kylmäsavulohikeittoa | G, L | |

## Torstai

| | | |
|---|---|---|
| Porkkanaohukaisia, seesam-papukermaviilikastiketta ja perunaa | L | |
| Välimerellistä risottoa | M | CO2 |
| Appelsiini-chilikalaa turskasta ja perunaa | G, L | |
| Nakkikeittoa | G, M | |

## Perjantai

| | | |
|---|---|---|
| Kasvisburger, mangosalsaa, paadettua bataattia ja lohkoperunoita | M | |
| Chicken burger, coleslaw'ta, paahdettua bataattia ja lohkoperunaa | M | FI |
| Tonnikalapastaa | M | |
| Savutofukeittoa | G, M | CO2 |

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

CO2 ≤ 0,5 kg CO2 e
Parempi valinta / Healthy choice
Vegaaninen / Vegan
Opiskelija-ruokailusuos. / Recommended student meal
Sisältää porsaanlihaa / Including pork
FI EU Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu / The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU