

Menu 16.11. - 22.11.

Maanantai

Tomaattista mozzarella-papuperunavuokaa ja kukkakaalia	G, VL	
Lihapyöryköitä tomaattikastikkeessa, kukkakaalia ja pennepastaa	M	FI
Meksikolainen peruna-nacho boilervuoka	G, L	FI
Porkkanasosekeittoa	G, M	

Tiistai

Tofu-kasvisrisottoa, ananassalsaa ja yrttiporkkanaa	G, M	
Koskenlaskijan silakat, perunasosetta	G, L	
Chili con carnea, yrttiporkkanaa ja täysjyväriisiä	G, M	FI
Tomaatti-chili-korianterikeittoa	G, M	

Keskiviikko

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

Torstai

Porkkanaohukaisia, seesam-papukermaviilikastiketta, sitruunapaahdettua juuresta ja perunaa	L	
Vebarisotto	M	
Appelsiini-chilikalaa turskasta, sitruunapaahdettua juuresta ja perunaa	G, L	
Nakkikeittoa	G, M	FI

Perjantai

Chili sin carne	G, M	
Kananuggetit, chilimajoneesia ja paahdettuja perunoita	M	FI
Sitruunaista lohikastiketta ja pastaa	L	
Kookos-linssikeittoa	G, M	

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