

Menu 23.11. - 29.11.

Maanantai

Siitakesieni-kasviskiusausta ja uunijuureksia	G, L	
Rapeita porkkananappeja, omena-soijagurttia, uunijuureskuutioita ja perunaa	G, M	
Stroganoffia, uunijuureksia ja riisiä	G, L	FI
Hernesosekeittoa	G, M	

Tiistai

Kasvispihvejä, ruohosipuli-kermaviilikastiketta, paahdettua punajuurta ja perunaa	G, L	
Vihreää tofu currya, paahdettua punajuurta ja täysjyväkauraa	G, M	
Rukiiset silakkamurekepihvit, tillikastiketta, paahdettua punajuurta ja perunamuusia	L	
Pehmeää broilerikeittoa	G, L	FI

Keskiviikko

Jauhisbolognesea, paahdettua maissia ja tummaa kierrepastaa	M	
Kala-katkarapupaellaa, aiolia ja paahdettua maissia	G, M	
Paahdettua kalkkunanpaistileikettä, paprikakastiketta, maissia ja lohkoperunoita	G, L	FI
Inkivääri-porkkanasosekeittoa	G, M	

Torstai

Bataattia maapähkinäkastikkeessa, höyrytettyä porkkanaa ja parsakaalia, täysjyväohraa	M	
Sitruuna-timjami seitä, porkkanaa ja parsakaalia, perunaa	G, M	
Lihamakaronilaatikkoa, porkkanaa ja parsakaalia	L	FI
Harira-maustettua linssikeittoa	M	

Perjantai

Couscous-mustapapu-paprikahöystöä, korianterihummusta ja höyrytettyjä vihreitä papuja	M	
Quorn-viillokkia, vihreitä papuja ja riisiä	G, L	
Broilerkebabia mausteisessa tomaattikastikkeessa, jalapenoja, vihreitä papuja ja riisiä	G, M	FI
Kirjolohikeittoa	G, 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