

Menu 23.11. - 29.11.

Maanantai

Kasviksia maapähkinäkastikkeessa ja täysjyväkauraa	G, M
Chicken kormaa ja basmatiriisiä	G
Seesami-valkosipulitofua ja kimchia	M
Sveitsinleikkeitä, lohkoperunoita, bearnaisekastiketta ja paahdettuja uunijuureksia	
Paahdettua paprikakeittoa	G, L
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan	
Sitruuna-salmiakkirahkaa	G, L

Tiistai

Kasvismoussakkaa ja pinaattia	L
Nakkikastiketta ja persiljaperunaa	M
Pinaatti-ricottacanneloneja	
Broileria ras el hanout, basmatiriisiä, appelsiini-tamariinikastiketta ja paahdettua Parsakaalia	G
Parsakeittoa	L
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan	
Uuniperunaa savulohitäytteellä, vihersalaattia ja patonkia	
BBQ-burger ranskalaisilla	M
Burger rapealla kanalla ja ranskalaiset	M
Voipuuroa ja vadelmahilloa	G, L

Keskiviikko

Bataatti-pecanpähkinävuokaa ja lehtikaali-kurpitsansiemensalaattia	
Kebabkiusausta	G, L
Metsäsienipiirakkaa ja basilikakermaviilikastiketta	L
Paneroitua possun leikettä, sitruuna-perunamuusia, bearnaisekastiketta ja rosmariiniporkkanoita	
Tomaatti-linssikeittoa	M
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan	
Uuniperunaa savulohitäytteellä, vihersalaattia ja patonkia	
BBQ-burger ranskalaisilla	M
Burger rapealla kanalla ja ranskalaiset	M
Vadelmakiisseliä	G, M
Vaniljakermavaahtoa	G, L

Torstai

Madrascurrya kikherneistä ja yrttikauraa	G, M
Lihapyöryköitä aurinkokuivattu tomaatti-kastikkeessa ja spaghettia	M
Uunifetapastaa	
Maissipaneroitua broileria, paahdettua perunaa, currymajoneesia ja ruusukaalia	
Porkkanasosekeittoa	G, L
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan	
Uuniperunaa savulohitäytteellä, vihersalaattia ja patonkia	

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



BBQ-burger ranskalaisilla	M
Grispy chicken burgeria ja ranskalaisia	M
Banoffee ja vaahtokarkkia	

Perjantai

Juures-papupyttipannua ja harissamajoneesia	G, M
Kana-aurajuustopastaa	
Paputäytteisiä tortilloja, salsaa ja sitruunakastiketta	M
Makkaravalikoima, kermaperunoita, sinappimajoneesia ja smetana-hapankaalta	G
Punajuurisosekeittoa	G, L
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan	
Pinsabuffet, sisältää salaatin grillistä	
Valkosuklaa-mustikkamoussea	G

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