

Uunilohi

Baked salmon

Sisältää: kirjolohifile (alkuperämaa: Suomi), suola (1%), sitruunapippuri

Energia/Energy: 694.77 kJ, Energia/Energy: 165.66 kcal, Rasva/Fat: 11.03 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 0.06 g, Proteiinit/Protein: 16.84 g, Kuidut/Fibre: 0.00 g,
Suola/Salt: 0.72 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



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

Paahdettuja juureksia

Roasted vegetables

Sisältää: porkkana (29%), palsternakka (23%), sipuli (15%), punajuur (15%), selleri (12%), oliiviöljy extra virgin (5%), sokeri (1%), suola, pippuri, timjami

Energia/Energy: 344.71 kJ, Energia/Energy: 83.06 kcal, Rasva/Fat: 4.88 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 7.33 g, Proteiinit/Protein: 0.81 g, Kuidut/Fibre: 2.77 g, Suola/Salt: 0.41 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



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

Puolukkasurvos

Lingonberry jam

Sisältää: puolukkahillo (35 %), puolukka kotimainen (23%), sokeri (10%)

Energia/Energy: 758.47 kJ, Energia/Energy: 180.43 kcal, Rasva/Fat: 0.25 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 43.59 g, Proteiinit/Protein: 0.16 g, Kuidut/Fibre: 1.34 g,
Suola/Salt: 0.00 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Pinaattiohukainen

Spinach pancakes

Sisältää: kevyt maitojuoma (42%), pinaatti (25%), venäjajauho (21%), rypsiöljy (7%), kananmuna (4%), sokeri, suola, pippuri

Energia/Energy: 700.03 kJ, Energia/Energy: 168.51 kcal, Rasva/Fat: 8.26 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 17.80 g, Proteiinit/Protein: 4.90 g, Kuidut/Fibre: 0.00 g,
Suola/Salt: 0.40 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



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

Lasagne

Lasagne

Sisältää: kevyt maitojuoma (37%), naudan jauheliha (10%), lasagne levy (8%), julienne juuressekoitus (porkkana, selleri, juuripersilja, purjo) (6%), vehnä jauho (5%), juusto (3%), ruoka kasvirasvasekoite (3%), tomaattimurska (3%), sipuli (2%), sulatejuusto (1%), suola, puré valkosipuli tahna, rypsiöljy, tomaattisose, chili tahna sambal oelek, pippuri chilijauhe, oregano, paprika jauhettu, basilika, mustapippuri

Energia/Energy: 456.66 kJ, Energia/Energy: 109.29 kcal, Rasva/Fat: 3.53 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 12.61 g, Proteiinit/Protein: 6.11 g, Kuidut/Fibre: 1.00 g, Suola/Salt: 1.15 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



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

Lasagne vegaaninen

Vegan lasagne

Sisältää: kaurajuoma (35%), lasagne levy (12%), paprika (7%), munakoiso (7%), porkkana (6%), sipuli (6%), kesäkurpitsa (6%), tumma soijarouhe (5%), tomaattimurska (4%), valkoviini alkoholiton (4%), vehnäjauho (2%), margariini 60% (2%), vegaani juustoraaste (1%), oliiviöljy (1%), basilika (1%), suola, valkosipuli, omenaviini etikka, sokeri, rosmariini, mustapippuri

Energia/Energy: 536.99 kJ, Energia/Energy: 126.39 kcal, Rasva/Fat: 3.76 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 17.66 g, Proteiinit/Protein: 5.17 g, Kuidut/Fibre: 2.22 g,
Suola/Salt: 0.61 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



Puolukkasurvos

Lingonberry jam

Sisältää: puolukkahillo (35 %), puolukka kotimainen (23%), sokeri (10%)

Energia/Energy: 758.47 kJ, Energia/Energy: 180.43 kcal, Rasva/Fat: 0.25 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 43.59 g, Proteiinit/Protein: 0.16 g, Kuidut/Fibre: 1.34 g,
Suola/Salt: 0.00 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Riistakiusaus

Game and potato casserole

Sisältää: peruna (59%), saksanhirvi käristys (17%), sipuli (2%), suola, pippurisekoitus sis. SINAPINSIEMEN, JUURISELLERI, maustepippuri, mustapippuri

Energia/Energy: 456.18 kJ, Energia/Energy: 108.42 kcal, Rasva/Fat: 4.86 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 10.84 g, Proteiinit/Protein: 5.28 g, Kuidut/Fibre: 0.72 g,
Suola/Salt: 0.54 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Puolukkasurvos

Lingonberry jam

Sisältää: puolukkahillo (35 %), puolukka kotimainen (23%), sokeri (10%)

Energia/Energy: 758.47 kJ, Energia/Energy: 180.43 kcal, Rasva/Fat: 0.25 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 43.59 g, Proteiinit/Protein: 0.16 g, Kuidut/Fibre: 1.34 g,
Suola/Salt: 0.00 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Riistakäristys

Sauteed game

Sisältää: saksanhirvi käristys (100 %)

Energia/Energy: 426.69 kJ, Energia/Energy: 100.85 kcal, Rasva/Fat: 5.37 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 0.20 g, Proteiinit/Protein: 15.37 g, Kuidut/Fibre: 0.07 g,
Suola/Salt: 0.81 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



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

Lihapullat

Meatballs

Sisältää: jauheliha pyörykkä (100%)

Energia/Energy: 1041.76 kJ, Energia/Energy: 248.35 kcal, Rasva/Fat: 16.70 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 12.31 g, Proteiinit/Protein: 15.05 g, Kuidut/Fibre: 0.00 g,
Suola/Salt: 1.25 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



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

Ruskea kermakastike

Brown cream sauce

Sisältää: Vesi (78%), kasvirasvasekoite sis. KIRNUMAITO (12%), maissi tärkkelys (5%), sinappi sis. SINAPINSIEMEN (2%), sokeri (1%), kastike ruskistaja (1%), lihaliemijauhe (1%), mustapippuri

Energia/Energy: 198.58 kJ, Energia/Energy: 46.76 kcal, Rasva/Fat: 2.04 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 6.63 g, Proteiinit/Protein: 0.24 g, Kuidut/Fibre: 0.07 g, Suola/Salt: 0.54 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Kylmäsavulohi- aurajuustopasta

Cold smoked salmon and blue cheese pasta

Sisältää: Vesi (42%), kasvirasvasekoite ruoka sis. KIRNUMAITO (19%), pasta spagetti (13%), kirjolohi (8%), sipuli (5%), sinihomejuusto (2%), sitruunamehu (1%), maissitärkkelys (1%), kalaliemijauhe sis. KALA (turska) 14 %, sitruunamehujauhe, tilli, rypsiöljy, mustapippuri

Energia/Energy: 504.75 kJ, Energia/Energy: 120.43 kcal, Rasva/Fat: 5.72 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 11.63 g, Proteiinit/Protein: 5.41 g, Kuidut/Fibre: 0.52 g,
Suola/Salt: 0.54 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



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

Pippurikastike

Creamy pepper sauce

Sisältää: Vesi (79%), kasvirasvasekoite ruoka sis. KIRNUMAITO (12%), paistikastike sky (3%), rypsiöljy (2%), sinappi dijon sis. SINAPINSIEMEN (1%), sokeri (1%), lihaliemijauhe (1%), punaviinietikka, suola, viherpippuri, mustapippuri, valkopippuri

Energia/Energy: 239.39 kJ, Energia/Energy: 57.30 kcal, Rasva/Fat: 4.54 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 3.58 g, Proteiinit/Protein: 0.53 g, Kuidut/Fibre: 0.08 g, Suola/Salt: 0.74 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



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

Jauhelihamureke

Minced meat loaf

Sisältää: Naudan- ja sianliha (alkuperämaa: Suomi), kananmuna, kerma, sipuli, gluteeniton korppujauho, sinappi sis. SINAPINSIEMEN, suola, perunakuitu, Tabasco®, mausteet

Energia/Energy: 957.00 kJ, Energia/Energy: 229.00 kcal, Rasva/Fat: 15.90 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 10.10 g, Proteiinit/Protein: 13.40 g, Kuidut/Fibre: 0.00 g,
Suola/Salt: 1.50 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Ylikypsää porsaankassleria

Slow roasted pork

Sisältää: viljapossun niska (alkuperämaa: Suomi) (61%), Vesi (38%), suola (1%), lihaliemijauhe, maustepippuri

Energia/Energy: 722.74 kJ, Energia/Energy: 170.66 kcal, Rasva/Fat: 14.57 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 0.25 g, Proteiinit/Protein: 17.93 g, Kuidut/Fibre: 0.10 g, Suola/Salt: 2.18 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



Parempi valinta
Healthy choice



Vegaaninen
Vegan



Opiskelija-ruokailusuos.
Recommended student meal



Sisältää porsaanihkaa
Including pork



Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU

BBQ-kastike

BBQ sauce

Sisältää: Vesi (33%), appelsiini (18%), pekoni (11%), savu bbq kastike sis. VEHNÄJAUHO, SINAPPIJAUHE, SELLERI (11%), paprika (7%), pizzakastike (7%), sipuli (6%), HP-kastike sis. RUISJAUHO (2%), maissitärkkelys (1%), rypsiöljy (1%), Worchester kastike sis. OHRA, KALA (1%), chilikastike (1%), sokeri, suola, pippuri, jauhettu paprika

Energia/Energy: 472.41 kJ, Energia/Energy: 114.33 kcal, Rasva/Fat: 5.92 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 11.90 g, Proteiinit/Protein: 2.56 g, Kuidut/Fibre: 0.90 g,
Suola/Salt: 1.32 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



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

Puolukkasurvos

Lingonberry jam

Sisältää: puolukkahillo (35 %), puolukka kotimainen (23%), sokeri (10%)

Energia/Energy: 758.47 kJ, Energia/Energy: 180.43 kcal, Rasva/Fat: 0.25 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 43.59 g, Proteiinit/Protein: 0.16 g, Kuidut/Fibre: 1.34 g,
Suola/Salt: 0.00 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Kaalikääryleet kermakastikkeessa

Cabbage rolls with cream sauce

Sisältää: kaalikääryle (kaali, riisi, vesi, jauhettu naudan- ja porsaanliha, siirappi, sipuli, margariini, suola, ,suola, mausteet) (77%), Vesi (15%), ruskeakastike (4%), kasvirasvasekoite ruoka sis. KIRNUMAITO (3%), tahna puré pippuri, sinappi dijon sis. SINAPINSIEMEN, suola

Energia/Energy: 443.59 kJ, Energia/Energy: 109.76 kcal, Rasva/Fat: 5.81 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 11.44 g, Proteiinit/Protein: 3.67 g, Kuidut/Fibre: 1.57 g,
Suola/Salt: 1.33 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



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

BUTTER CHICKEN

Butter chicken

Sisältää: broiler paistileike (alkuperämaa: Suomi) (31%), kukkakaali (21%), vesi (15%), kik-herne (12%), maustetahna butter chicken (12%), turkkilainen jogurtti turkkilainen sis. MAITO, KERMA, MAITOPROTEIINI (8%) Saattaa sisältää: PÄHKINÄ, MAAPÄHKINÄ, SINAPPI

Energia/Energy: 544.58 kJ, Energia/Energy: 130.88 kcal, Rasva/Fat: 7.26 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 6.78 g, Proteiinit/Protein: 7.96 g, Kuidut/Fibre: 2.41 g, Suola/Salt: 0.98 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



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

Butter tofu

Butter tofu

Sisältää: tofu maustamaton (21%), punainen paprika (18%), tomaattisurvos (17%), tomaatti (13%), soija "kerma" sis. SOIJAPAVUT (8%), vesi (8%), maustetahna butter chicken (8%), punasipuli (6%).
Saattaa sisältää: PÄHKINÄ, MAAPÄHKINÄ, SINAPPI.

Energia/Energy: 401.76 kJ, Energia/Energy: 96.25 kcal, Rasva/Fat: 5.99 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 4.62 g, Proteiinit/Protein: 4.94 g, Kuidut/Fibre: 1.64 g, Suola/Salt: 0.67 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



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

Kylmäsavulohikiusaus

Cold smoked salmon and potato casserole

Sisältää: peruna (61%), kasvirasvasekoite ruoka sis. KIRNUMAITO (20%), kylmäsavustettu kirjolohi (12%), sipuli (6%), suola, maissitärkkelys, tilli, mustapippuri

Energia/Energy: 425.56 kJ, Energia/Energy: 101.40 kcal, Rasva/Fat: 4.64 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 10.39 g, Proteiinit/Protein: 3.88 g, Kuidut/Fibre: 0.71 g,
Suola/Salt: 0.84 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Liha-makaronilaatikkoa

Beef and macaroni casserole

Sisältää: kevyt maitojuoma (39%), vesi (23%), pasta sis. VEHNÄ, (15%), nauta jauheliha (11%), kananmuna (6%), sipuli (5%), lihaliemijauhe, suola, jauhettu paprika, mustapippuri

Energia/Energy: 438.04 kJ, Energia/Energy: 104.89 kcal, Rasva/Fat: 2.65 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 12.47 g, Proteiinit/Protein: 6.44 g, Kuidut/Fibre: 2.02 g,
Suola/Salt: 0.70 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



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

Bolognesekastike

Bolognese sauce

Sisältää: tomaattisurvos (40%), naudan jauheliha (21%), vesi (12%), juureskuutiot [porkkana, lanttu, keltainen porkkana] (11%), sipuli (11%), rypsiöljy (3%), puré valkosipuli tahna (1%), sokeri (1%), suola, basilika, rosmariini, timjami, mustapippuri, cayennejauhe, tabasco, suola, laakerinlehti

Energia/Energy: 399.94 kJ, Energia/Energy: 96.98 kcal, Rasva/Fat: 5.85 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 4.70 g, Proteiinit/Protein: 4.97 g, Kuidut/Fibre: 1.77 g, Suola/Salt: 1.09 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



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

Makkarakastike

Sausage sauce

Sisältää: Vesi (49%), makkara [sian- ja broilerinliha, silava] (alkuperä: Suomi) (31%), vehnäjauho (6%), sipuli (5%), margariini (5%), tomaattisose (2%), sinappi sis. SINAPINSIEMEN (1%), rypsiöljy (1%), lihaliemijauhe, suola, mustapippuri, valkopippuri

Energia/Energy: 486.46 kJ, Energia/Energy: 116.63 kcal, Rasva/Fat: 7.26 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 8.16 g, Proteiinit/Protein: 4.83 g, Kuidut/Fibre: 0.13 g, Suola/Salt: 0.98 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



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

Puolukkasurvos

Lingonberry jam

Sisältää: puolukkahillo (35 %), puolukka kotimainen (23%), sokeri (10%)

Energia/Energy: 758.47 kJ, Energia/Energy: 180.43 kcal, Rasva/Fat: 0.25 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 43.59 g, Proteiinit/Protein: 0.16 g, Kuidut/Fibre: 1.34 g,
Suola/Salt: 0.00 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Jauheliha-kaalilaatikkoa

Ground beef and cabbage casserole

Sisältää: kaali (47%), vesi (28%), naudan jauheliha (14%), puuroriisi (5%), siirappi (3%), sipuli (3%), suola, lihaliemijauhe, mustapippuri, valkopippuri, meirami

Energia/Energy: 269.28 kJ, Energia/Energy: 64.82 kcal, Rasva/Fat: 1.37 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 8.45 g, Proteiinit/Protein: 3.68 g, Kuidut/Fibre: 1.33 g, Suola/Salt: 0.61 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Jauheliha-nacho vuoka

Beef nacho casserole

Sisältää: tomaattisurvos (35%), peruna (17%), musta papu (16%),
naudan jauheliha (10%), tortilla nacho (6%), sipuli (4%), juusto cheddar
kastike sis. MAITO (4%), suola (3%), valkosipuli (2%), punasipuli (2%),
oliiviöljy extra virgin (1%), rypsiöljy (1%), vihreä jalopeno (1%), lime (1%),
korianteri (1%), vesi (1%), mausteseos jamaican jerk, suola, punainen
chili, oregano kuivattu, juustokumina jeera, mustapippuri

Energia/Energy: 653.98 kJ, Energia/Energy: 156.37 kcal, Rasva/Fat: 7.00 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 15.97 g, Proteiinit/Protein: 6.00 g, Kuidut/Fibre: 3.04 g,
Suola/Salt: 0.97 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



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

Kievin kana

Chicken Kiev

Sisältää: broiler kieviläisittäin sis. VOI, KORPPUJAUHO, VEHNÄ

Energia/Energy: 1180.00 kJ, Energia/Energy: 280.00 kcal, Rasva/Fat: 18.00 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 17.00 g, Proteiinit/Protein: 13.00 g, Kuidut/Fibre: 0.40 g,
Suola/Salt: 0.89 g

Muutokset ruokalistailla 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



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

Currymajoneesi

Curry mayonnaise

Sisältää: majoneesi sis. KANANMUNA (60%), omena (16%), sipuli (13%), omenatäysmehu (10%), curry (1%), sokeri, kurkuma, suola

Energia/Energy: 1800.36 kJ, Energia/Energy: 440.33 kcal, Rasva/Fat: 45.99 g, Hiilihydraatit/Carbohydrate: 4.44 g, Proteiinit/Protein: 0.88 g, Kuidut/Fibre: 0.80 g, Suola/Salt: 0.96 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



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

Keitetty riisi

Boiled rice

Sisältää: Vesi (69%), riisi (30%), suola

Energia/Energy: 467.49 kJ, Energia/Energy: 110.07 kcal, Rasva/Fat: 0.49 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 23.96 g, Proteiinit/Protein: 2.46 g, Kuidut/Fibre: 1.04 g,
Suola/Salt: 0.45 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



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

Perunasose

Mashed potatoes

Sisältää: peruna (78%), kevyt maitojuoma sis. MAITO (40%), suola

Energia/Energy: 348.69 kJ, Energia/Energy: 83.04 kcal, Rasva/Fat: 1.69 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 13.85 g, Proteiinit/Protein: 2.21 g, Kuidut/Fibre: 0.83 g,
Suola/Salt: 0.44 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



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

Kermaperunat

Creamy scalloped potatoes

Sisältää: peruna (69%), kasvirasvasekoite ruoka sis. KIRNUMAITO (23%), purjo (8%), suola, jauhettu paprika, jauhettu mustapippuri

Energia/Energy: 401.00 kJ, Energia/Energy: 95.48 kcal, Rasva/Fat: 3.92 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 12.44 g, Proteiinit/Protein: 1.78 g, Kuidut/Fibre: 0.92 g,
Suola/Salt: 0.50 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



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

Keitetty pennepasta

Penne pasta

Sisältää: Vesi (79%), pasta (21%), suola, rypsiöljy

Energia/Energy: 511.69 kJ, Energia/Energy: 122.00 kcal, Rasva/Fat: 0.45 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 24.92 g, Proteiinit/Protein: 4.19 g, Kuidut/Fibre: 1.00 g,
Suola/Salt: 0.28 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



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

Vihersalaatti

Side salad

Sisältää: kurkku (40%), salaatti (35%), tomaatti (25%)

Energia/Energy: 61.05 kJ, Energia/Energy: 14.70 kcal, Rasva/Fat: 0.19 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 1.79 g, Proteiinit/Protein: 0.78 g, Kuidut/Fibre: 1.05 g, Suola/Salt:
0.00 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



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

Porkkanaraaste

Grated carrot salad

Sisältää: porkkana (100%)

Energia/Energy: 137.00 kJ, Energia/Energy: 33.00 kcal, Rasva/Fat: 0.20 g,
Hiilihydraatit/Carbohydrate: 5.60 g, Proteiinit/Protein: 0.60 g, Kuidut/Fibre: 2.50 g, Suola/Salt:
0.00 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



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