

LOUNAS – VIIKKO 23 (2.-8.6.2025)

MA	Lounasbuffet	Siemenleivitetty rapeat seitifileet (A, L, M) Kasvimpi bolognesekastike (A, G, L, M) Lime-kermaviilikastiketta (A, G, L) Itte tehtyä feta-pinaattilasagnea (A, L)
	Lämmin lisäke	Yrttiperunaa (A, G, L, M, Veg) Yrttiset neulapavut (G, L, M, Veg) Spagettia (A, L, M, Veg)
	Keittolounas	Karibialainen kasviskeittoa (A, G, L, M, Veg)
	Jälkiruoka	Kahvi (A, G, L) Suklaamoussea (A, G, L)
TI	Lounasbuffet	Tonnikalalasangnea (A, L) Itte tehtyä rapea kanaa (A, L, M) Harissa-jogurttikastiketta (A, G, L) Ricotta-myskikurpitsarisottoa (A, G)
	Lämmin lisäke	Yrttistä täysjyväohraa (A, L, M, Veg) Perunoita (G, L, M, Veg) Maustepaahdettua bataattia (G, L, M, Veg)
	Keittolounas	Parsakeittoa (A, G, L)
	Jälkiruoka	Marjakiisseliä (G, L, M, Veg)
KE	Lounasbuffet	Chili con carne jauhelihasta (A, G, L, M) Dijon-bearnaisekalaa (A, G, VL) Itte tehdyt lehtikaali-kasvispihvit (A, G, L, M, Veg) Yrtti-jogurttikastiketta (A, G, L)
	Lämmin lisäke	Keitettyjä perunoita (G, L, M, Veg) Yrttistä kvinoaa ja riisiä (G, L, M, Veg) Höyrytettyä kukkakaalia (G, L, M, Veg)
	Keittolounas	Basilika-tomaattikeittoa (A, G, L, M, Veg)
	Jälkiruoka	Itte tehdyt mokkapalat (A, L)
TO	Lounasbuffet	Itte tehdyt ahven-fenkolimurekepihvit (A, G, L) Sitruuna-jogurttikastiketta (A, G, L) Harissa-maustettu kalkkunaa ja kasviksia (A, G, L) Härkiscurrya (A, G, L, M, Veg)
	Lämmin lisäke	Lohkoperunoita (G, L, M, Veg) Currymaustettua riisiä (G, L, M, Veg) Paahdettua porkkana-kesäkurpitsa-papupaistosta (G, L, M, Veg)
	Keittolounas	Kookos-maissikeittoa (A, G, L, M, Veg)
	Jälkiruoka	Kahvi (A, G, L)
PE	Lounasbuffet	Kasvimpi butter chicken -kastike (A, G, L) Porsaan grillipihvit (A, G, L, M) Itte tehty maustevoi grillipihville (A, G, L) Kaura-siemenpyörykät (A, L, M, Veg) Remouladekastiketta (A, G, L)
	Lämmin lisäke	Valkosinuliperunoita (G, L, M, Veg) Höyrytettyä kukkakaalia ja lehtikaalia (G, L, M, Veg)
	Keittolounas	Keitettyä villiriisiä (G, L, M, Veg)
	Jälkiruoka	

Onneus muutoksiin pidetään. (Veg) Veganiinen (M) Maitotuot (L) Laktoositon (VL) Vähälaktoosinen (G) Gluteeniton (A) Sis. allergeeneja. Kysy tarkemmat tiedot allergisoivista raaka-aineista. Höyrytettyä kukkakaalia ja lehtikaalia (G, L, M, Veg)

(#) Kelan korkeakouluruokailusuosituksen mukainen. Käytämme suomalaista lihaa. Ilmoitamme kirjallisesti mikäli alkuperämaa on joku muu.