

LOUNAS – VIIKKO 4 (20.-26.1.2025)

Anna meille palautetta skannaamalla ravintolassa näkyvän QR-koodin tai verkkosivuiltamme antell.fi/energeia Kiitokseksi saat ottaa lounaan yhteydessä suklaakonvehdin!

MA	Lounasbuffet	Koskenlaskija-uunimakkaraa (L, G*, A) Limoncello-kananpoikaa (L, G*, A) Metsäsienikääryleitä (Veg, M, L, G*), puolukkaa (Veg, M, L, G*)
	Lämmin lisäke	Perunamuusia (L, G*, A) Riisiä (Veg, M, L, G*) Rakuunaporkkanoita (Veg, M, L, G*)
	Keittolounas	Paahdettua juuressokeittoa (Veg, M, L, G*) Salaattiproteiinit: sweet chili kalkkunan filee & cheddarjuusto (VL, G*, A)
	Jälkiruoka	Suklaamoussea (L, G*, A) Kahvi (L, G*, A)
TI	Lounasbuffet	Tempuraleivitettyä turskaa (M, L, A), tartar-kastiketta (L, G*, A) Smetanahärkää (L, G*, A) Itte tehtyä feta-pinaattilasagnea (L, A)
	Lämmin lisäke	Höyrytettyjä perunoita (Veg, M, L, G*) Paahdettua punajuurta (Veg, M, L, G*)
	Keittolounas	Linssikeittoa (Veg, M, L, G*, A) Salaattiproteiinit: vuolukanaa & raejuustoa (L, G*, A)
	Jälkiruoka	Jogurttipannacottaa & mangokastiketta (L, G*, A) Kahvi (L, G*, A)
KE	Lounasbuffet	Perinteisiä lihapyyryköitä kastikkeessa (L, G*, A) Rapeita kananfileitä (M, L, A), limeaiolia (M, L, G*, A) Mifu-makaronilaatikkaa (L, A)
	Lämmin lisäke	Juuresriisiä (Veg, M, L, G*, A) Höyrytettyä perunaa (Veg, M, L, G*) Höyrytettyä kukkakaalia ja parsakaalia (Veg, M, L, G*)
	Keittolounas	Pinaattikeittoa ja kananmunia (L, G*, A) Salaattiproteiinit: paahtopaisti & fetajuusto (L, G*, A)
	Jälkiruoka	Puolukka-kinuskirahkaa (L, G*, A) Kahvi (L, G*, A)
TO	Lounasbuffet	Kukkoa viinissä (M, L, G*, A) Kinkkukiusausta (L, G*, A) Sloppy Joe - härkistäyttyisiä sämpylöitä (L, A), Chili-limejugurttia (L, G*, A)
	Lämmin lisäke	Riisiä (Veg, M, L, G*) Valkosipulipapuja (Veg, M, L, G*)
	Keittolounas	Tomaatti-mozzarellakeittoa (L, G*, A) Salaattiproteiinit: lämminsavustettua lohta & kananmunia (L, G*, A)
	Jälkiruoka	Itte tehtyjä mokkapaloja (L, A) Kahvi (L, G*, A)
PE	Lounasbuffet	Karamellisoitua possunkylkeä (M, L, G*, A) Nduja pastaa - Mausteista salami-pastaa (M, L, A) Feta-kasvispihvejä (VL, G*, A), Sitruuna-jogurttikastiketta (L, G*, A)
	Lämmin lisäke	Kermaperunoita (L, G*, A) Lämpimiä kasviksia (Veg, M, L, G*)
	Keittolounas	Mustajuurikeittoa (L, G*, A) Salaattiproteiinit: kananpoikaa & briejuustoa (G*, A)
	Jälkiruoka	Kaura-omenapaistosta (L, G*, A), vaniljavaahtoa (L, G*, A)

Oikeus muutoksiin pidetään. (Veg) Vegani (G) Maidoton (L) Laktoositon (VL) Vähälaktoosinen (G) Gluteeniton (A) Sis. allergeeneja. Kysy tarkemmat tiedot allergisoivista raaka-aineista henkilökunnalta.

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