

**Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat**

8,50 € / 9,50 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehdon (ei jr)

9,50 € / 11 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,20 € / 2,20 € Jälkiruoka

KELA = Kela tuettu opiskelija-ateria / Henkilöstöravintola Lounaskeidas

Kaikki lounasvaihtoehdot sisältävät leivät, levitteet, salaatin &amp; kastikkeen ja ruokajuomat sekä kastike, pihvi yms. aterioihin perunat, riisi tai pasta. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

**Ma**  
**6.5**

 Kahden kaalin sosekeitto G,L, Riisipiirakka L, Juusto G,L KELA  
 Makkarakastike L,M, Perunat G,L,M,Veg KELA  
 Savulohipasta L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg

**Ti**  
**7.5**

 Chili sin carne G,L,M,Veg, Täysjyväriisi G,L,M,Veg KELA  
 Broilerikeitto G,L,M KELA  
 Silakkapihvi L,M, Sitruunalohkot G,L,M,Veg, Kermaviilikastike G,L,  
 Perunasose G,L

**Ke**  
**8.5**

 Kasvispihvit G,L,M, Salsadippi G,L,M, Paahdetut perunat G,L,M,Veg KELA  
 Tonnikalamusaka G,L KELA

 Pippurinen lihapata L, Ohralisäke L,M,Veg, Lämmin vihanneslisäke G,L,M,Veg  
 Mustikka-vadelmamousse G,L

**To**  
**9.5**  
 Hela-  
 torstai

**Suljettu**
**Mukavaa Helatorstaita!**
**Pe**  
**10.5**


Basilika-hernekeitto G,L, Jogurttiraita G,L KELA



Italianpata L,M KELA



Uunikalkkuna G,L,M, Sitruunakastike L, Riisi-kauralisäke L,M,Veg



L=laktoositon, G=gluteeniton, M=maidoton Veg=vegaaninen

**Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat**

8,50 € / 9,50 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehdon (ei jr)

9,50 € / 11 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,20 € / 2,20 € Jälkiruoka

KELA = Kela tuettu opiskelija-ateria / Henkilöstöravintola Lounaskeidas

Kaikki lounasvaihtoehdot sisältävät leivät, levitteet, salaatin &amp; kastikkeen ja ruokajuomat sekä kastike, pihvi yms. aterioihin perunat, riisi tai pasta. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

**Ma**  
**13.5**


Värikäs kasviskastike G,L,M,Veg, Vehnänjyvät L,M,Veg KELA



Broilerikiusaus G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA



Koskenlaskijan kalakeitto G,L, Saaristolaisleipä

**Ti**  
**14.5**


Kahden kaalin gratiini L KELA



Tomaattinen jauhelihakastike L,M, Perunat G,L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA



Slaavilainen Broileripata G,L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg Raparperipaistos L,M,Veg, Vaniljakastike L

**Ke**  
**15.5**


Mannapuuro, Marjakeitto G,L,M,Veg, Juusto G,L KELA



Tonnikalapasta L KELA

Unimakkara G,L, Perunasose G,L, Höyrytetyt porkkanat G,L,M,Veg

**To**  
**16.5**


Kasvissosekeitto G,L, Siemensekoitus KELA



Keltainen broileri-kasvisvuoka G,L KELA

Glaseerattua possua G,L,M, Yrttiset peruna-uunijuurekset G,L,M,Veg

**Pe**  
**17.5**


Härkäpapu-bolognaise G,L,M,Veg, Täysjyväpasta L,M,Veg KELA



Juusto-kalkkunakeitto G,L KELA



Hunajainen lohi G,L, Perunasose G,L Mango-sitruunamalja L



L=laktoositon, G=gluteeniton, M=maidoton Veg=vegaaninen

**Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat**
**8,50 € / 9,50 €** Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehdon (ei jr)

**9,50 € / 11 €** Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

**2,20 € / 2,20 €** Jälkiruoka

**KELA** = Kela tuettu opiskelija-ateria / Henkilöstöravintola Lounaskeidas

Kaikki lounasvaihtoehdot sisältävät leivät, levitteet, salaatin &amp; kastikkeen ja ruokajuomat sekä kastike, pihvi yms. aterioihin perunat, riisi tai pasta. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

**Ma**  
**20.5**

 Juuressosekeitto G,L, Rieska L, Juusto G,L **KELA**

 Kanabolognaise G,L,M, Täysjyväpasta L,M,Veg **KELA**

Kebabkiusaus G,L, Höyrytetyt parsakaalit G,L,M,Veg

**Ti**  
**21.5**

 Mifu-pastapaistos L **KELA**

 Chili con carne L,M,Täysjyväriisi G,L,M,Veg, **KELA**


Juustoinen uunikala G,L, Juures-perunasose G,L,

Lämmin vihanneslisäke G,L,M,Veg

Hedelmäpannacotta G,L

**Ke**  
**22.5**

 Kukkakaali Wings G,L,M,Veg, Mango-jogurttikastike G,L, **KELA**


Paahdetut perunat G,L,M,Veg


 Lempeä kanakeitto G,L **KELA**


Burgundin lihapata L,M, Perunat G,L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg

Ohukaiset L, Kermavaahto G,L, Marjainen hillo G,L,M,Veg

**To**  
**23.5**

 Pehmeä vihanneskeitto G,L, Moniviljapatonki, Hummus G,L,M,Veg **KELA**

 Kalastajan vuoka G,L **KELA**

Mausteiset broilerisuikaleet G,L,M, Sweet chili-kermaviilikastike G,L,

Maissi-riisit G,L,M,Veg

**Pe**  
**24.5**

 Tomaattinen kasvuskastike G,L,M,Veg, Täysjyväpasta L,M,Veg **KELA**

Tonnikala-katkarapupizza L

Kinkku-pepperonipizza



L=laktoositon, G=gluteeniton, M=maidoton Veg=vegaaninen

**Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat**

8,50 € / 9,50 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehdon (ei jr)

9,50 € / 11 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,20 € / 2,20 € Jälkiruoka

KELA = Kela tuettu opiskelija-ateria / Henkilöstöravintola Lounaskeidas

Kaikki lounasvaihtoehdot sisältävät leivät, levitteet, salaatin &amp; kastikkeen ja ruokajuomat sekä kastike, pihvi yms. aterioihin perunat, riisi tai pasta. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

**Ma**  
**27.5**

 Kasvismoussaka G,L **KELA**

 Nakkikeitto G,L,M **KELA**

 Kalkkunakastike G,L, Riisi-moniviljalisäke L,M,Veg,  
 Yrttimarinoidut kasvikset G,L,M,Veg

**Ti**  
**28.5**

 Ohrapuuro, Marjakeitto G,L,M,Veg, Juusto G,L **KELA**

 Tonnikalalasagne L **KELA**

Porsaan kyljykset G,L,M, Pippuri-kermakastike L, Perunat G,L,M,Veg

**Ke**  
**29.5**

 Porkkanapannukakku L, Omena-puolukkahillo G,L,M,Veg **KELA**

Vihannes-pastasalaatti L,M


 Broilerikastike L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg **KELA**

 Uuniperunat kasvis-ja kinkkutäytteellä G,L  
 Kuningatarrahka G,L

**To**  
**30.5**

 Valkopapu-juuressosekeitto G,L,M,Veg, Perunalepuska L,M,Veg **KELA**

 Jauheliha-makaronilaatikko L **KELA**

Broileria gruusialaisittain G,L, Riisi-kauralisäke L,M,Veg,

Lämmin kasvis G,L,M,Veg

**Pe**  
**31.5**

 Papu-kasviskastike G,L, Ohralisäke L,M,Veg **KELA**

 Tomaattikala G,L, Perunat G,L,M,Veg **KELA**

Välimeren lihapyörökät VL, Jogurttikastike G,L, Paahdetut perunat G,L,M,Veg

Jogurtti-mangomousse G,L



L=laktoositon, G=gluteeniton, M=maidoton Veg=vegaaninen

**Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat**

8,50 € / 9,50 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehtoon (ei jr)

9,50 € / 11 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,20 € / 2,20 € Jälkiruoka

KELA = Kela tuettu opiskelija-ateria / Henkilöstöravintola Lounaskeidas

Kaikki lounasvaihtoehdot sisältävät leivät, levitteet, salaatin &amp; kastikkeen ja ruokajuomat sekä kastike, pihvi yms. aterioihin perunat, riisi tai pasta. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

**Ma**  
**3.6**

 Vege texmex-kiusaus G,L,M,Veg KELA  
 Jauhelihakastike L,M, Perunat G,L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA  
 Broileri-kasvispaella G,L,M

**Ti**  
**4.6**

 Meksikolainen papukeitto G,L,M,Veg KELA  
 Cappellin kana-pastavuoka L KELA  
 Haukipihvi G,L,M, Tartarkastike G,L, Perunasose G,L  
 Sitruunamousse G,L

**Ke**  
**5.6**

 Feta-kasvismunakas G,L KELA  
 Kalakeitto G,L, Ruisleipä luomu L KELA  
 Kebab G,L,M, Kebabkastike L,M, Riisi-moniviljalisäke L,M,Veg  
 Marjapaistos L,M,Veg, Vaniljakastike L

**To**  
**6.6**

 Tomaattikeitto G,L, Krutonki KELA  
 Juustoinen broilerikastike G,L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg KELA  
 Saariston savukalavuoka G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg

**Pe**  
**7.6**

 Pinaattinen mifu-perunakiusaus G,L KELA  
 Potlohko G,L,M, Höyrytetyt ruusukaalit G,L,M,Veg KELA  
 Appelsiini-broileriwokki G,L,M, Nuudelit


L=laktoositon, G=gluteeniton, M=maidoton Veg=vegaaninen