

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 Valto

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

Ma 20.1.	 	Kasvisminestronekeitto L,M,Veg, Riisipiirakka L KELA Jauhelihakastike L,M, Perunat G,L,M,Veg/Täysjyväpasta L,M,Veg KELA Mantelikala L,M, Perunat G,L,M,Veg, Yrttimarinoidut kasvikset G,L,M,Veg
Ti 21.1.	 	Härkiskastike G,L,M, Riisi-moniviljaseos L,M,Veg KELA Broileripasta L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA Nakkistroganoff L,M, Perunasose G,L
Ke 22.1.	  	Porkkanasosekeitto G,L, Raejuusto G,L, Perunalepuska L,M,Veg KELA Sitruunainen kala L, Perunat G,L,M,Veg KELA Merimiespihvit talon tapaan G,L,M, Puolukkasurvos G,L,M,Veg Appelsiiniiriisi G,L
To 23.1.	 	Kasvislasagne L, Parsakaalit KELA Hernekeitto L,M KELA Marinoidut broilerin koipireidet G,L,M, Curry-kermaviilikastike G,L Maissi-riisit G,L,M,Veg Pannukakku L, Marjainen hillo G,L,M,Veg, Kermavaahto G,L
Pe 24.1.	  	Juustokastike ja kasviksia L, Täysjyväpasta L,M,Veg KELA Gulassikeitto G,L,M, Rieska KELA Lohilaatikko G,L, Paahdetut hunajaiset punajuuret ja porkkanat G,L,M
La 25.1.		Vegepuikot L,M,Veg, Sweet chili-kermaviilikastike G,L, Perunat G,L,M,Veg KELA Kinkkukastike L, Perunat G,L,M,Veg, Maustekurkkuviipaleet G,L,M,Veg Sitruuna-masikkakiisseli G,L,M,Veg, Rahka-kermavaahto G,L
Su 26.1.	 	Mifu-pastapaistos L KELA Pedron kanapata G,L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg, Lämmin kasvislisäke G,L,M,Veg, Omena-kanelirahka G,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 Valto



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



Ma
27.1.  Tomaattinen kasvuskastike G,L,M,Veg, Täysjyvöpasta L,M,Veg **KELA**
 Broilerikeitto G,L,M **KELA**
Välimeren lihapyyrykät L, Punasipuli-kermaviilikastike G,L, Perunasose G,L
Marjajogurtti G,L


Ti
28.1.  Vege texmex-kiusaus G,L,M,Veg **KELA**
 Tonnikalapasta L, Uunipunajuuret G,L,M,Veg **KELA**
 Burgundin lihapata L,M, Perunat G,L,M,Veg

Ke
29.1.  Juuressosekeitto G,L, Moniviljapatonki L,M,Veg **KELA**
Makkarakastike L,M, Perunat G,L,M,Veg, **KELA**
Höyrytetyt kukka- ja parsakaalit G,L,M,Veg
 Broileria gruusialaisittain G,L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg,
Suklaakiisseli G,L, Vadelmahillo G,L,M,Veg

To
30.1.  Juustoinen pinaatti-oliivipasta L **KELA**
 Silakkapihvit L,M, Kermaviilikastike G,L, Perunasose G,L, **KELA**
Sitruunalohkot G,L,M,Veg
 Willimiehenpata G,L, Ruusukaalit G,L,M,Veg

Pe
31.1.  Chili sin carne L,M,Veg, Riisi-ohraseos L,M,Veg **KELA**
 Kaalilaatikko G,L,M, Marjainen puolukkahillo G,L,M,Veg **KELA**
Lämmin broilerileipä L

La
1.2.  Kasvimoussaka L **KELA**
 Lohikeitto G,L, Saaristolaisleipä
Omenapaistos L,M,Veg, Jäätelö G,L

Su
2.2.  Keltainen papucurry G,L, Vehnänjyvät L,M,Veg **KELA**
Ylikypsää possun niskaa G,L,M, Kermaperunat G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg
Hedelmäsaalatti G,L,M,Veg, Vaniljavaahto G,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 Valto



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



Ma		Punajuuri-sinihomejuustovuoka G,L KELA
3.2.		Broilerikastike L, Riisi-kauraseos L,M,Veg, Rakuuna porkkanat G,L,M,Veg KELA Savulohipasta L



Ti		Falafelpuikot G,L,M,Veg, Tsatsiki G,L, Bataattilohkot G,L,M,Veg KELA Hedelmäsalsa G,L,M,Veg Jauhelihakiusaus G,L KELA Hunajainen broilerihöystö G,L,M, Täysjyväriisi G,L,M,Veg, Mangorahka
4.2.		

Ke		Kesäkurpitsa-pastavuoka L KELA
5.2.		Lempeä kanakeitto G,L KELA Kaalikääryleet G,L,M, Ruskea kastike L,M, Puolukkasurvos G,L,M,Veg Perunat G,L,M,Veg Runebergin tortut

To		Aurinkoinen bataattikeitto G,L, Jogurttiraita G,L KELA
6.2.		Juustoinen uunikala L, Perunat G,L,M,Veg, Haudutettu punakaali G,L,M,Veg KELA
		Hedelmäinen possupata L,M, Perunat G,L,M,Veg

Pe		Kikherneitä tikka-masala G,L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg, KELA
7.2.		Lämmin kasvis G,L,M,Veg Lasagne L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA  Kalkkunaa curry-kermakastikkeessa G, L, Täysjyväriisi L,M,Veg,

La		Kreikkalainen kasvisvuoka G,L KELA
8.2.		Stroganoff L,M, Perunasose G,L, Sienisalaatti G,L Omena-kanelikiisseli G,L,M,Veg, Kermavaahto G,L

Su		Kasvis-pastapaistos L KELA
9.2.		Uunikirjolohi G,L,M, Jogurttikastike G,L, Perunat G,L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg Sitruunamousse G,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 Valto

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



Ma		Härkäpapu bolognaise G,L,M,Veg, Täysjyväriisi G,L,M,Veg KELA
10.2.	 	Potlohko G,L,M, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA Koskenlaskijan kalakeitto G,L


Ti		Punajuuriseikeitto G,L, Smetana G,L KELA
11.2.	 	Tonnikalakastike L, Täysjyväpasta L,M,Veg KELA Porsaan kyljykset G,L,M, Yrttiset peruna-uunijuurekset G,L,M,Veg

Ke		Mannapuuro, Mansikkakeitto G,L,M,Veg, Juusto G,L KELA
12.2.	  	Broileririsotto G,L,M KELA Paahdettu kukkakaali-porkkana-paprikalisäke G,L,M,Veg Riistakäristys G,L,M, Perunasose G,L, Puolukkasurvos G,L,M,Veg Kunigatarpaistos L,M,Veg, Vaniljavaahto G,L

To		Pesto-pasta VL, Parmesan juusto VL KELA
13.2.		Lihakeitto G,L,M KELA Broileria BBQ-kastikkeessa G,L,M, Riisi-ohraseos L,M,Veg

Pe		Pinaattipannukakku L, Marjainen mustaherukkahillo G,L,M,Veg KELA
14.2.	 	Kipparin perunasalaatti G,L Kebabkiusaus G,L, Jalopenot G,L,M,Veg KELA Hunajainen lohi G,L, Perunat G,L,M,Veg Ystävänäpäiväleivokset L

La		Juustomestarinkiusaus G,L, Lämmin papulisäke G,L,M,Veg KELA
15.2.		Curry-kalkkunakastike L,M, Täysjyväriisi G,L,M,Veg Lämmin papulisäke G,L,M,Veg Suklaamousse G,L

Su		Kahden kaalin gratiini L KELA
16.2.		Jauhelihapihvit L,M, Haudutetut sipulit G,L,M,Veg, Ruskea kastike L,M, Perunasose G,L Mustikkakiisseli G,L,M,Veg, Rahka-kermavaahto G,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 Valto



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



Ma  Kesäkurpitsa-papupizza L **KELA**
17.2.  Kanabolognaise G,L,M, Täysjyväpasta L,M,Veg, Paahdetut juurekset G,L,M **KELA**
Siskonmakkarakeitto G,L,M



Ti  Kermainen quorn-currykastike G,L,M, Vehnänjyvät L,M,Veg **KELA**
18.2.  Perinteinen jauheliha-makaronilaatikko L **KELA**
Kalapyörökät G,L, Tilli-kermaviilikastike G,L, Pinaatti-perunasose G,L

Ke  Kasvissosekeitto G,L, Krutongit L,M **KELA**
19.2.  Persikkainen broilerikastike L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg **KELA**
 Lampaanliha-perunamoussaka G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg
Hedelmärahka G,L

To  Kasvisohratto L **KELA**
20.2.  Unimakkara G,L, Perunasose G,L, Sinappi-kurkkurelish **KELA**
 Imatran Inkerin lohikeitto G,L, Ruiskolmio

Pe  Maa-artisokkakeitto G,L, Siemensekoitus G,L,M,Veg **KELA**
21.2.  Broilerikiusaus G,L, Punajuurilohkot G,L,M,Veg **KELA**
Lihamureke L,M, Sienikastike L, Perunat, G,L,M,Veg
Maitokiisseli G,L, Marjainen hillo G,L,M,Veg

La  Willimiehen juuresvuoka L,M,Veg, Kaurafraiche L,M,Veg **KELA**
22.2.  Tonnikalamusaka G,L, Lämmin vihannesekoitus G,L,M,Veg
Jogurtti-mangomousse G,L

Su  Kasvis-papupasta L **KELA**
23.2.  Karjalanpaisti G,L,M, Perunat G,L,M,Veg, Uunijuurekset G,L,M,Veg
Puolukkakiisseli G,L,M,Veg, Kermavaahto G,L



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