

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, kastikeen, pihvin sekä aterian energialisäkkeen. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

Ma 6.10	 	Kasvis-kaalikääryleet G,L, Puolukkahillo G,L,M,Veg, Perunasose G,L Broileririsotto G,L,M Burgundin lihapata L,M, Perunat G,L,M,Veg, Marinoidut uunijuurekset G,L,M	KELA KELA
Ti 7.10	 	Punajuuriseosekeitto G,L, Smetana G,L Kebabkiusaus G,L, Kukkakaali-porkkana-paprikalisäke G,L,M,Veg Kalaleike, Kermaviilikastike G,L, Perunasose G,L, Sitruunalohkot G,L,M,Veg Marjajogurtti G,L	KELA KELA
Ke 8.10	 	Tofu-kasvispytipannu G,L,Veg, Paistettu kananmuna G,L Tomaattinen jauhelihakastike L,M, Täysjyväpagetti L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg Broilerin koipireidet G,L, Curry-kermaviilikastike G,L, Riisi-ohralisäke L,M,Veg	KELA KELA
To 9.10	  	Chili sin carne G,L,M,Veg, Riisi-kauralisäke L,M,Veg, Sokeriherneet Lempeä kanakeitto G,L, Täysjyväsempylä L,M,Veg Kermanainen lohi-kasvispannu G,L Ruusunmarja-omenapaistos L,M,Veg, Vaniljajäätelö G,L	KELA KELA
Pe 10.10	 	Porkkanapannukakku L,Omena-puolukkahillo G, L, M, Veg, Hedelmäinen juustosalaatti L Tonnikalapasta L Uuniperunat G,L,M, Broileritäyte G,L, Kinkkutäyte G, L	KELA KELA
La 11.10		Tofu-currykeitto G,L,M,Veg Stroganoff L,M, Perunasose G, L, Uunijuurekset G,L,M,Veg Kuningatarkiisseli G,L,M,Veg	KELA
Su 12.10		Pesto-pasta VL, Parmesanlastut Uunikirjolohi G,L,M, Tilli-kermaviilikastike G,L, Perunat G,L,M,Veg Sitruunamousse G,L	KELA



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, kastikkeen, pihvin sekä aterian energialisäkkeen. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

Ma
13.10

 Herkkusienikeitto L, Krutongit KELA
 Curry-kalkkunakastike L,M, Vehnänjyvät L,M,Veg KELA
 Potlohko G,L,M,Lämmin kasvis G,L,M,Veg

Ti
14.10

 Härkäpapu-bolognais G,L,M,Veg, Perunat G,L,M,Veg, KELA
 Kinkku-juureskiusaus G,L KELA
 Miso-teriyaki seiti L,M, Basilikariisi G,L,M,Veg
 Karpalokiisseli G,L,M,Veg, Hunajainen rahka-kermavaahto G, L

Ke
15.10

 Punajuuri-sinihomejuustovuoka G,L KELA
 Lihakeitto G,L,M, Ruisleipä L,M,Veg KELA
 Pedron kanapata G,L,Kauranjyvät L,M,Veg
 Omena-kaneli rahkaohukainen L, Marjainen hillo G,L,M,Veg

To
16.10

 Riisipuuro G, Marjakeitto G,L,M,Veg, Juusto L KELA
 Broileripasta L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg KELA
 Hedelmäinen possupata L,M, Perunat G,L,M,Veg,

Pe
17.10

 Pinaattiohukaiset L, Perunasose G,L, Puolukkahillo G,L,M,Veg KELA
 Moussaka G,L KELA
 Hunajainen lohi G,L, Perunasose G,L, Uunipunajuuret G,L,M,Veg

La
18.10

 Kukakaaali wings G,L,M,Veg, Sweet chili-kermaviilikastike G,L, KELA
 Paahdetut perunat G,L,M,Veg
 Juusto-kalkkunakeitto G,L
 Mustikka-kardemummavanukas G,L

Su
19.10

 Palak paneer - pasta L KELA
 Sipulinen palapaisti L,M, Perunat G,L,M, Höyrytetyt porkkanat G,L,M,Veg
 Hedelmäsalaatti G,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 Valto

Kaikki lounasvaihtoehdot sisältävät leivät, levitteet, salaatin & kastikkeen ja ruokajuomat, kastikeen, pihvin sekä aterian energialisäkkeen. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

Ma
20.10

 Juuressosekeitto G,L, Lähtuottajan ruisleipä L,M,Veg **KELA**
 Voipapu-hernelevite G,L,M,Veg
 Kalkkunalasagnette L **KELA**
 Possua talon tapaan G,L,M, Rosmariiniperunat G,L,M,Veg,
 Haudutetut sipulit G,L,M,Veg
 Vadelma-kookosmousse G,L

Ti
21.10

 Vegepuikko L,M,Veg, Jogurttikastike G,L, **KELA**
 Yrtti-valkosipuli perunat G,L,M,Veg
 Kaalilaatikko G,L,M, Puolukkahillo G,L,M,Veg **KELA**
 Savunmakuinen lohikeitto G,L, Saaristolaisleipä

Ke
22.10

 Juustokastike ja kasviksia L **KELA**
 Kinkku-pepperonipizza
 Tonnikala-katkarapupizza L

To
23.10

 Kasvis-nuudeliwokki L,M **KELA**
 Broilerikastike L, Perunat G,L,M, Lämmin kasvis G,L M,Veg **KELA**
 Lapin ukon keitto G,L, Ruisrieska
 Puolukka-suklaakääretorttu

Pe
24.10

 Maa-artisokkakeitto G,L, Perunalepuska **KELA**
 Jauheliha-makaronilaatikko L
 Kanaa tomaatti-voikastikkeessa G,L, Riisi-kauralisäke L,M,Veg,
 Yrttimarinoidut kasvikset G,L,Veg

La
25.10

 Sitruuna-härkäpapurisotto L,M,Veg, Täysjyväpatonki **KELA**
 Suikalelihakastike L,M, Kermaperunat G,L, Uunipunajuuret G,L,M,Veg
 Sitruuna-mansikkakiisseli G,L,M,Veg

Su
26.10

 Basilika-tomaattipasta L **KELA**
 Rapea seitipala L, Tartarkastike G,L, Pinaatti-perunasose G,L,
 Lämmin kasvis 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, kastikkeen, pihvin sekä aterian energialisäkkeen. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

Ma
27.10

 Kasvisborssikeitto G,L,M, Smetana G,L **KELA**
 Juustoinen broilerikastike G,L, Pasta L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg **KELA**
 Tomaattikala G,L,Perunat G,L,M,Veg

Ti
28.10

 Kermainen quorn-currykastike G,L,M, Perunat G,L,M,Veg **KELA**
 Herne-maissilisäke G,L,M,Veg
 Mausteinen kalakeitto G,L,M **KELA**
 Uunimakkara G,L, Perunasose G,L, Sinappi-kurkkurelish

Ke
29.10

 Värikäs risotto G,L, Rouhesämpylä L,M **KELA**
 Broilerikiusaus G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg **KELA**
 Kaalikääryleet G,L,M,Ruskea kastike L,M,Puolukkahillo G,L,M,Veg,
 Perunat G,L,M,Veg

To
30.10

 Kasvislasagne L, Marinoidut pavut G,L,M,Veg **KELA**
 Kalakeitto G,L, Ruispuikula L,M,Veg **KELA**
 Hunajainen sitruunabroileri G,L,M, Jogurttikastike G, L,
 Riisi-kauralisäke L,M,Veg
 Puolukkapaistos L,M,Veg, Vaniljakastike

Pe
31.10

 Mausteinen kurpitsakeitto G,L,M, Kurpitsansiemenet **KELA**
 Appelsiini-broileriwokki G,L,M, Täysjyvänuudelit **KELA**
 Willimiehen pata G,L
 Porkkanakakku-vanukas G,L

La
1.11
Pyhän.
Pvä

 Kahden kaalin gratiini L **KELA**
 Pippurinen lihapata L, Perunat G,L,M, Uunijuurekset G,L,M,Veg
 Mustikkakiisseli G,L,M, Vanilja-rahkavaahto G,L

Su
2.11

 Tomaattinen italianpata L,M,Veg **KELA**
 Broileria curry-kermakastikkeessa L, Täysjyväriisi 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.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, kastikeen, pihvin sekä aterian energialisäkkeen. Kahvi/tee sisältyy hintaan.

Ma 3.11	 	Basilika-hernesosekeitto G,L, Raejuusto G,L KELA Maukas possunlihakastike L,M, Perunat G,L,M KELA Ahvenpyörykät G,L, Tilli-kermaviilikastike G,L, Perunaa Talon tapaan G,L,M,Veg Ruusunmarjarahka G,L
Ti 4.11	  	Maapähkinävoi-kukkakaalicurry G,L,M,Veg, Täysjyväriisi G,L,M,Veg KELA Kalastajan vuoka G, L KELA Riistakäristys G,L,M, Puolukkahillo G,L,M,Veg, Perunasose G,L
Ke 5.11	  	Porkkanapyörykät G,L, Mango-jogurttikastike G,L, Perunat G,L,M KELA Kanabolognaise G,L,M, Täysjyväspagetti L,M,Veg KELA Pinaattinen uunikala L, Perunat G,L,M,Veg
To 6.11	  	Kikherneitä tikka masala G,L, Ohralisäke L,M,Veg KELA Hernekeitto L,M, Ruisleipä L,M,Veg KELA Slaavilainen Broileripata G,L, Ohralisäke L,M,Veg,Lämmin kasvis G,L,M,Veg Pannukakku L, Marjainen hillo G,L,M,Veg, Kermavaahto G,L
Pe 7.11	  	Kookos-tofukeitto L,M,Veg,Porkkana-riisipiirakat L KELA Jauhelihatexmex kastike G,L,M, Tortillat ,Salsadippi G, L KELA Kirjolohipasta L
La 8.11		Punajuuririsotto G,L KELA Hunajainen broilerihöystö G,L,M, Perunasose G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg Suklaamousse G,L
Su 9.11 Isänpä	 	Mifu-pastapaistos L KELA Karjalanpaisti G,L,M, Perunat G,L,M, Uunijuurekset G,L,M,Veg Täytekakku



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