

Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat

8,80 € / 9,80 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehdon (ei jr)

9,80 € / 11,40 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,30 € / 2,30 € 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 19.1.  Aurinkoinen bataattikeitto G, L, Raejuusto G,L,
Lähtuottajan ruisleipä L,M,Veg. **KELA**
 Broileririsotto G,L,M **KELA**
 Ranskalainen lihapata G,L,M, Rosmariiniperunat G,L,M,Veg,
Lämmin kasvis G,L,M,Veg.

Ti 20.1  Keltainen papu-curry G,L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg. **KELA**
 Italialainen jauheliuhakeitto L, M, Rieska L **KELA**
Silakkapihvit L,M, Kermaviilikastike G,L, Perunasose G,L
Marja-murumalja L

Ke 21.1  Kasvispyörökät G,L, Mangoraja G,L, Paahdetut perunat G,L,M,Veg. **KELA**
 Tomaattinen jauheliuhakeitto L,M, Täysjyväspagetti L,M,Veg, **KELA**
Lämmin kasvis G,L,M,Veg
 Kermanen lohi-kasvispannu G,L

To 22.1  Punajuuririsotto G,L **KELA**
 Lempeä kanakeitto G,L, Täysjyvässämpylä L,M,Veg **KELA**
 Hedelmäinen possupata L,M, Perunat G,L,M, Veg,
Yrttimarinoidut kasvikset G,L,M,Veg.
Ruusunmarja-omenapaistos L,M,Veg, Vaniljajäätelö G,L

Pe 23.1  Kikherneitä Tikka Masala G,L, Perunat G,L,M,Veg. **KELA**
 Tonnikalapasta L **KELA**
Mausteiset broilerisuikaleet G,L,M, Curry-kermakastike L,
Riisi-kauralisäke L,M, Veg.

La 24.1  Kookos-tofukeitto L,M, Veg. **KELA**
 Stroganoff L,M, Perunasose G, L, Uunijuurekset G,L,M,Veg
Kuningatarkiisseli G,L,M, Veg., Vaniljakastike G,L

Su 25.1  Pesto-pasta VL, Parmesanlastut **KELA**
 Uunikirjolohi G,L,M, Tili-kermaviilikastike G,L, Perunat G,L,M,Veg
Sitruunamousse G,L



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

Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat

8,80 € / 9,80 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehtoon (ei jr)

9,80 € / 11,40 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,30 € / 2,30 € 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 26.1.



Kasviskepukat G,L,M,Veg., Jogurttikastike G,L,
Yrtti-valkosipuliperunat G,L,M,Veg. **KELA**



Persikkainen broilerikastike L, Perunat G,L,M, Veg.,
Porkkanalisäke G,L,M,Veg. **KELA**



Potlohko G,L,M

Ti 27.1



Härkäpapu-bolognais G,L,M,Veg, Täysjyväriisi G,L,M,Veg, **KELA**



Kinkkukiusaus G,L **KELA**



Pedron kanapata G,L, Kauralisäke L,M,Veg, Marinoidut uunijuurekset G,L,M
Vadelmarahka G,L

Ke 28.1



Juustomestarinkiusaus G,L **KELA**



Lihakeitto G,L,M, Ruisleipä L,M,Veg **KELA**



Tomaattikala G,L, Perunat G,L,M Veg, Lämmin kasvis G,L,M Veg.
Pannukakku L, Marjainen hillo G,L,M,Veg. Kermavaahto G,L

To 29.1



Fenkolisosekeitto G,L, Rieska L. **KELA**



Broileripasta L, **KELA**

Välimeren lihapyörökät VL, Ruskea kastike L, M, Kermaperunat G,L

Pe 30.1



Pinaattiohukaiset L, Perunasose G,L, Puolukkahillo G,L,M,Veg **KELA**



Moussaka G,L **KELA**

Hunajainen lohi G,L, Perunasose G,L

La 31.1



Meksikolainen perunapaistos G,L, Lämmin kasvis G,L,M,Veg. **KELA**

Juusto-kalkkunakeitto G,L

Mustikka-kardemummavanukas G,L

Su 1.2



Kasvis-papunuudeliwokki L,M **KELA**



Sipulinen palapaisti L,M, Perunat G,L,M,Veg. Höyrytetyt porkkanat G,L,M,Veg

Hedelmäsalaatti G,L,M,Veg, Vaniljavaahto G,L

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

Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat

8,80 € / 9,80 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehtoon (ei jr)

9,80 € / 11,40 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,30 € / 2,30 € 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 2.2



Juuressosekeitto G,L, Moniviljarieskanen L,M,Veg
Voipapu-hernelevite G,L,M,Veg **KELA**
Cappelin kanapastavuoka L **KELA**
Possua talon tapaan G,L,M, Perunat G,L,M,Veg,
Haudutetut sipulit G,L,M,Veg
Vadelma-kookosmousse G,L

Ti 3.2



Riisipuuro G, Marjakeitto G,L,M Veg.,Juusto L **KELA**
Kaalilaatikko G,L,M, Puolukkahillo G,L,M,Veg **KELA**
Kalapuikot G,L,M Veg., Sitruuna-aioli G,L, Perunasose G,L

Ke 4.2



Kasvis-pastapaistos L **KELA**
Savunmakuinen lohikeitto G,L, Saaristolaisleipä L,Veg. **KELA**
Jauhelihatexmex G,L,M, Tortillat L,M , Salsadippi G,L,M

To 5.2
Runeber
ginpvä



Linssi-kasvispihvit G,L, Punasipuli-kermaviilikastike G,L,
Paahdetut perunat G,L,M,Veg. **KELA**
Broilerikastike L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg. Lämmin kasvis G,L M,Veg **KELA**
Kebabkiusaus G,L
Runebergin torttu L

Pe 6.2



Pinaattikeitto L, Kananmuna G,L,M **KELA**
Perinteinen jauheliha-makaronilaatikko L **KELA**
Kanaa tomaatti-voikastikkeessa G,L, Riisi-kauralisäke L,M,Veg,
Yrttimarinoidut kasvikset G,L,M,Veg

La 7.2



Värikäs risotto G,L, Täysjyväpatonki L **KELA**
Suikalelihakastike L,M, Perunat G,L,M, Veg. Uunipunajuuret G,L,M,Veg
Sitruuna-mansikkakiisseli G,L,M,Veg., Vaniljakastike G,L

Su 8.2



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

8,80 € / 9,80 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehdon (ei jr)

9,80 € / 11,40 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,30 € / 2,30 € 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 9.2		Kasvis-jalopenonugetit G,L,M,Veg, Kermaviilikastike G,L , Perunat G,L,M,Veg. KELA Juustoinen broilerikastike G,L, Pasta L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg. KELA Willimiehen pata G,L Ruusunmarjakiisseli G,L,M, Vaniljavaahto G,L
Ti 10.2	 	Maapähkinä-kukkakaalicurry G,L,M,Veg, Perunat G,L,M,Veg, Herne-maissilisäke G,L,M,Veg KELA Uunimakkara G,L, Perunasose G,L, Sinappi-kurkkurelish G,L,M KELA Lohilaatikko G,L
Ke 11.2	 	Basilika-hernesosekeitto G,L. Porkkana-riisipiirakka L KELA Broilerikiusaus G,L, Vihannesmix G,L,M,Veg KELA Riistakäristys G,L,M,Puolukkahillo G,L,M,Perunasose G,L Marjarahka G,L
To 12.2		Värikäs kasviskastike G,L,M,Veg. Pasta L,M,Veg. KELA Tonnikala-Katkarapupizza L Kinkkupizza L
Pe 13.2	 	Kasvislasagne L, Raejuusto G,L KELA Lihaa,perunaa ja juureksia G,L,M KELA Hunajainen sitruunabroileri G,L,M , Jogurttikastike G,L, Riisi-kauralisäke L,M,Veg.
La 14.2 Ystävän päivä		Kahden kaalin gratiini L KELA Nakkikastike L,M, Perunat G,L,M,Veg, Lämmin kasvis G,L,M,Veg Ystävänäpäivän leivonnainen L
Su 15.2		Tomaattinen italianpata L,M,Veg KELA Broileria curry-kermakastikkeessa L, Täysjyväriisi G,L,M,Veg, Uunijuurekset G,L,M,Veg. Jogurtti-mangomousse G,L
		L=laktoositon, G=gluteeniton, M=maidoton Veg=vegaaninen

Lounashinnat henkilökunta / ulkopuoliset asiakkaat

8,80 € / 9,80 € Kasvislounas sis.kasvislounasvaihtoehtoon (ei jr)

9,80 € / 11,40 € Sisältää kaikki lounasvaihtoehdot valintasi mukaan (ei jr)

2,30 € / 2,30 € 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 16.2.		Punajuurirosekeitto G,L, Smetana G,L, KELA
		Tonnikalamusaka G,L KELA
		Pippurinen lihapata L, Perunasose G,L, Lämmin kasvis G,L, M Veg.
Ti 17.2		Kasvismoussaka G,L, Marinoidut pavut G,L, M, Veg. KELA
		Hernekeitto L, M, Lähtuottajan ruisleipä L, M, Veg. KELA
		Lohimurekepihvit G,L, M, Tilli-kermaviilikastike G,L, Perunaa talon tapaan G,L, M, Veg.
Laskiais- tiistai		Laskiaispulla L
Ke 18.2		Porkkanapyörykät G,L, Mango-jogurttikastike G,L, Perunat G,L, M, Veg. KELA
		Curry-kalkkunakastike L, M, Täysjyväriisi G,L, M, Veg., Kukkakaali-parsakaalilisäke G,L, M, Veg. KELA
		Spagettipaistos L Hedelmäraha G,L
To 19.2		Maa-artisokkakeitto G,L, Riisiپییرakka L KELA
		Maukas possunlihakastike L, M, Perunat G,L, M, Veg. KELA
		Slaavilainen broileripata G,L, Ohralisäke L, M, Veg., Lämmin kasvis G,L, M, Veg.
Pe 20.2		Papu-kasviskastike G,L, Kauralisäke L, M, Veg. KELA
		Kirjolohipasta L KELA
		Kaalikääryleet G,L, M, Veg., Ruskea kastike L, M, Perunat G,L, M, Veg. Puolukkahillo G,L, M, Veg.
La 21.2		Sitruuna-härkäpapurisotto G,L, M, Veg, Täysjyväpatonki L KELA
		Hunajainen broilerihöystö G,L, M, Perunasose G,L, Lämmin kasvis G,L, M, Veg
		Suklaamousse G,L
Su 22.2		Mifu-pastapaistos L KELA
		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