

Menu 16.11. - 22.11.

Maanantai

Chili con mifua L,G ja basmatiriisiä M,G		
Rapeita kalapihvejä, M,PG koskenlaskijakastiketta L,PG ja tilliperunoitaM,G		EU
Falafelpyöryköitä, hummusta ja basmatiriisiä	G, M	
Teriyaki paahdettua kananpoikaa, paistettuja kasviksia ja basmatiriisiä	G, M	FI
Inkivääri-porkkanasosekeittoa	G, L	
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan		
Ananasrahkaa	G, L	

Tiistai

Kasvislasagnea	L	
Juustokuorrutettua uunimakkaraa, L,G ja perunamuusia, G		FI
Tatti pastaa L,PG		
Paistettua puna-ahventa, sitruuna-voikastiketta, paahdettua punajuurta ja tilliperunaa	G, L	EU
Bataattisosekeittoa	G, L	
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan		
Metsästäjänleipää paneroidulla porsaanleikkeellä ja ranskalaiset perunat		EU
Aura-burger ranskalaisilla		
Grillattua lohta, paistettua halloumia, kasviksia ja bearnaisekastiketta	G	FI
Mariannemoussea		

Keskiviikko

Soija-kaalilaatikkoa ja puolukkasurvosta	G, M	
Kinkkukiusausta	G, L	
Pinaattilettuja, L,PG perunaa, M,G ja puolukkahilloa M,G		
Kievin kanaa, L,G sitruuna-ruohosipulikermaviilikastiketta, L,G paahdettuja uunijuureksia M,G ja riisiä M,G		
Parsakaalisosekeittoa	G, L	
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan		
Metsästäjänleipää porsaan leikkeellä ja ranskalaiset perunat		EU
Auraburger ranskalaisilla		FI
Grillattua lohta, paistettua halloumia, kasviksia ja bearnaisekastiketta		FI
Kookoskiisseliä	G, L	

Torstai

Kikherne-kasvistaginea ja basmatiriisiä	G, M	
Butter chickeniä L,G ja riisiä M,G		FI
Kesäkurpitsa-halloumipihvejä, G, basilikakermaviilikastiketta L,G ja yrttikauraa, M		
Itte tehtyjä jauhemaksapihvejä, M,G perunamuusia, L,G paistettua sipulia M,G EXTRA: Kermaista lohikeittoa L,G ja riisipiirakka		FI
Tomaatti-vuohenjuustokeittoa	G, VL	
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan		

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

G Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

≤ 0,5 kg CO2 e
Parempi valinta / Healthy choice
Vegaaninen / Vegan
Opiskelija-ruokailusuos. / Recommended student meal
Sisältää porsaanlihaa / Including pork
Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu
The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU



Texas burger (Naudanpihvi, pekonia, sipulirenkaat, bbq kastike) ja ranskalaiset ranch dipillä		FI
MIESTENPÄIVÄ: Briskettiä, ylikypsää porsaankylkeä, chorizomakkaraa, jalapeno-cheese poppersseja, macn cheese sekä virvoitusjuoma		FI
Sitruunaposset	G, L	
Mascarponevaahtoa	G	

Perjantai

Pähkinäistä mifu-pestopastaa, PG		
Jauhelihalasagnettea L,PG		FI
LASTENPÄIVÄN VEGAANI/KASVISRUOKA GRILLISTÄ: Butter tofua, falafelpyöryköitä, hummusta, basmatiriisiä ja kasvispitsaa		
LASTENPÄIVÄ: Lihapullia, nakkeja, nugetteja, ranskalaisia, kana-ananas pizzaa		
Juuressosekeittoa	G, L	
Päivän salaatteja ja proteiineja kilohintaan		
Suklaamousseja ja karkkibuffa		

Muutokset ruokalistoilla ja tuoteselosteissa mahdollisia. Henkilökunta auttaa mielellään ruoka-aineallergioihin liittyvissä asioissa.
Changes in menus and list of ingredients are possible. Our staff is always ready to help you if you have any questions concerning allergies.

G Gluteeniton | Gluten free **L** Laktoositon | Lactose-free **M** Maidoton | Milk-free **VL** Vähälaktoosinen | Low-lactose

≤ 0,5 kg CO2 e	Parempi valinta Healthy choice	Vegaaninen Vegan	Opiskelija-ruokailusuos. Recommended student meal	Sisältää porsaanlihaa Including pork	Lihan alkuperämaa Suomi / EU / muu The country of meat origin: Finnish / EU / non-EU