

## Senioripihan Ravintola Suvanto

Voimassa 2018 viikoilla: 44 ja 49

Voimassa 2019 viikoilla: 2, 7, 12, 17, 22 ja 27

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Perunavelli K G Ryynirieska	Minestronekeitto M K	Lohikeitto K G	Intialainen kookos- bataattikeitto K G	Porkkanasose- keitto K G	Ohrapuuro K Kiisseli, leikkele	Juustoinen kasvis- keitto K G
<b>Lounaat</b>	Broileripyörykkä M K Peruna Currykastike K G	Maksalaatikko M K G Peruna	Kaalikääryle M G  Peruna Ruskea kastike K G	Broileri-kasviskas- tike M K G Riisi-monivilja	Tortilla broileritäytteellä Kermaviilikastike K G	Lindströminpihvi M K Perunasose K G Ruskea kastike K G	Uunilohi M K G Peruna Tillikastike K G
	Kasvismoussa K G	Kasvispyörykkä G Mangoraja G	Bataatti-juures- pihvi M G Kermaviili K G	Soija-kasvispaistos K	Tortilla vege-riisitäytteellä Ohravatriska M	Papu-linssipihvi M K G 	Porkkanapyörykkä K G 
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa -salaatti + Kirjohikuutio Leipäjuusto	Buffa -salaatti + Kananmuna Vuohenjuusto	Buffa -salaatti + Broilerin filee	Buffa -salaatti + Tonnikala	Buffa -salaatti + Juusto Mozzarella Feta	Buffa -salaatti + Soijapala	Buffa -salaatti + Broilerin filee
<b>Jälkiruoka</b>	Kerrosjälkiruoka K G	Ohukaiset ja mansikkahillo	Luomu tuorepuuro K	Hedelmäsalaatti M K G	Ruusunmarjarahka K G	Omena-kanelikiis- seli M K G	Jäätelö Marjakastike

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*Jos tarvitsit gluteenittoman, kaurattoman ruokavaliion, ilmoitathan siitä keittiöön.

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Salaattilounaaseen sisältyy salaattit, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote



*Olemme Pöytäsi luvunsi puolella!*

## Senioripihan Ravintola Suvanto

Voimassa 2018 viikoilla: 45 ja 50

Voimassa 2019 viikoilla: 3, 8, 13, 18, 23 ja 28

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Kahden kalan keitto M K G 	Kasvisekeitto K G	Pinaattikeitto K Kanamuna	Tomaattinen jauheliha-keitto M K G 	Siskonmakkara-keitto M K G	Kirkas broileri-keitto M K G 	Linssi-kasviskeitto M G 
<b>Lounaat</b>	Jauheliha-kastike M K  Täysjyväpasta	Uunimakkara G Juusto-peruna-paistos K G	Kalamurekepihvi M K G  Perunasose K G Ruohosipulikas- tike K G	Broilerihoukutus K G  Täysjyväriisi	Firenzen kalaleike (sis. laktoosia) Peruna Tartarkastike K G	Lihamureke M G Peruna Kermakas- tike K G	Palapaisti M K G  Peruna
	Fetajuusto-kasvis-paistos K G	Kuskus-kasvispihvi Tomaattisalsa	Kookos-kasviskas- tike M K G 	Itämainen kasvis- kastike M G 	Kasvispaella M K G 	Juustoinen puna- juuripaistos K G	Papu-spagettipata M K 
<b>Salaatti-lounas</b>	Buffa -salaatti + Kinkkukuutio Papumix 	Buffa -salaatti + Kanamuna  Mozzarella	Buffa -salaatti + Broilerin fileesui- kale 	Buffa -salaatti + Kirjohikuutio Leipäjuusto	Buffa -salaatti + Polar kuutio	Buffa -salaatti + Tonnikala  Kikherne 	Buffa -salaatti + Broilerin fileesui- kale 
<b>Jälkiruoka</b>	Aprikoosikiisseli M K G	Mansikkarahka	Ruusunmarja-ome- nakiisseli	Maitokiisseli K G Marjasose	Vatkattu aprikoosipuuro M K	Mansikkakiisseli M K G	Vadelmakiisseli M K G

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*Jos tarvitsit gluteenittoman, kaurattoman ruokavali-  
on, ilmoitathan siitä keittiöön.

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Salaattilounaaseen sisältyy salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote








*Meidän Prataat luvuun nro: 1*

## Senioripihan Ravintola Suvanto

Voimassa 2018 viikoilla: 46 ja 51

Voimassa 2019 viikoilla: 4, 9, 14, 19, 24 ja 29

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Kalaseljanka M K G 	Bataattikeitto M K G	Jauheliha-keitto M K G 	Mannapuuro K Leikkele Karpalokeitto	Perunavelli K G Leikkele	Casablancan kana- keitto K G 	Kasvisseikeitto K G
<b>Lounaat</b>	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi	Sianliha-perunalaa- tikko M K G 	Lasagnette K	Uunikala seistä K G Peruna	Liha-kaalilaatikko M K G 	Karjalanpaisti M K G  Peruna, Porkkana- laatikko K G	Ruusunmarjabroileri K G  Perunasose K G
	Texmex-kasvisvuoka K G 	Porkkanapyörykkä K G  Peruna, Mangoraja G	Thai-kasviscurry M K G  Ruis-riisi	Papu-spagettipata M K 	Porkkanapihvi M K G  Peruna Tartarkastike K G	Feta-kasvispihvi G  Rose kastike K G	Quorn-filee
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa -salaatti + Soijapala	Buffa -salaatti + Mozzarella Kananmuna 	Buffa -salaatti + Broilerin fileesuikale 	Buffa -salaatti + Fetajuusto	Buffa -salaatti + Kirjolahifile Leipäjuusto	Buffa -salaatti + Broilerin filee Raejuusto 	Buffa -salaatti + Tonnikala 
<b>Jälkiruoka</b>	Hedelmäkiisseli M K G Jäätelö	Hedelmäsalaatti M K G	Vanillainen vispi- puuro	Karpalokeitto Kermavahto	Mustaherukkavispi- puuro M K	Punaherukkakiisseli M K G Vaniljakastike	Hedelmärahka

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*Jos tarvitset gluteenittoman, kaurattoman ruokavaliion, ilmoitathan siitä keittiöön.

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Salaattilounaaseen sisältyy salaattit, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote



*Olemme Pöytäat lummeun pöytäällä!*

## Senioripihan Ravintola Suvanto

Voimassa 2018 viikoilla: 47 ja 52

Voimassa 2019 viikoilla: 5, 10, 15, 20, 25 ja 30

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Punainen lohikeitto K G	Kurpitsasosekeitto K G	Pinaattikeitto K Kananmuna	Juustoinen kana- kasviskeitto K G	Kalakeitto K G	Lihakeitto M K G	Peruna-palsternak- kasekeitto K G
<b>Lounaat</b>	Herkuttelijan härkä- pata K G Peruna	Ranskalainen kala (sis. laktoosia) K Peruna Ruohosipulikastike K G	Kanaviilokki M K Täysjyväriisi	Jauheliha-peruna- juustovuoka G	Makkarakastike M K G Perunasose K G	Kalamureke M G Perunasose K G Tillikastike K G	Riistakäristys M K G Perunasose
	Soija-kasvispannu M G	Linssi-juureshöystö M K G	Härkis-pomodo K G	Punajuuripyörykkä K G Bataatti-perunasose K G	Porkkanapihvi M K G Perunasose	Parsakaali-pinaatti- pihvi G	Maissipyörykkä G
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa -salaatti + Polar juustokuutio	Buffa -salaatti + Broilerin fileekuutio	Buffa -salaatti + Kirjolohti	Buffa -salaatti + Kananmuna Raejuusto	Buffa -salaatti + Tonnikala	Buffa -salaatti + Leipäjuusto	Buffa -salaatti + Kananmuna Kidneypapu
<b>Jälkiruoka</b>	Ananaskiisseli M K G	Vatkattu mansikka- puuro M K	Mustikkakiisseli M K G	Marjapiirakka M Vaniljakastike	Persikkakiisseli M K G	Mansikka-ananas- rahka K G	Mustikkakukko Vaniljakastike

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*Jos tarvitsit gluteenittoman, kaurattoman ruokavaliion, ilmoitathan siitä keittiöön.

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Salaattilounaaseen sisältyy salaattit, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan

tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote



Olemme Pöytäsiunnaus -tunnus

## Senioripihan Ravintola Suvanto

Voimassa 2018 viikolla: 48

Voimassa 2019 viikoilla: 1, 6, 11, 16, 21 ja 26

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Tomaattikeitto K G	Samettinen broilerikeitto M K G	Kukkakaali-juustokeitto K G	Ohrapuuro K	Tomaattinen jauheliha-keitto M K G	Nakkikeitto M K G	Kalakeitto K G
<b>Lounaat</b>	Jauhelihapihvi M G Peruna Ruskea kastike K G	Kasvispihvi Marokko M K G Kermakastike K G Uuniperunat viipaleesta M K G	Paella broilerista M K G Peruna	Paahdettu sianlihastike M K G Peruna	Lohikiusaus K G	Jauhemaksapihvi M G Sipuli M K G Perunasose K G Ruskea kastike K G	Mustapippurihärkä K G Peruna
	Kasvis-nuudeli- vuoka M		Chili con Soija M K G	Kasvislasagnette	Kasvispyörykkä M G, peruna	Bataatti-juurespihvi M G	Kasvishoukutus K G
<b>Salaattilounas</b>	Buffa -salaatti + Tonnikala	Buffa -salaatti + Vuohenjuusto	Buffa -salaatti + Kananmuna	Buffa -salaatti + Kirjohikuutio	Buffa -salaatti + Broilerin filee	Buffa -salaatti + Polar juusto	Buffa -salaatti + Kananmuna Papusekoitus
<b>Jälkiruoka</b>	Mustikkarahka K G	Ruusunmarjakiisseli M K G	Marjakimara M K G Vaniljakastike	Marjakiisseli M K G	Suklaakiisseli K G	Appelsiini-kiisseli M K G	Talkkuna- puolukkarahka K

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*Jos tarvitsit gluteenittoman, kaurattoman ruokavaliion, ilmoitathan siitä keittiöön.

**Ruuat ovat laktoosittomia, ellei toisin mainita.**

Aterioihin sisältyy pääruoka, vihannekset, salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Salaattilounaaseen sisältyy salaatti, leipä, levite, juoma ja kahvi/tee/kaakao.

Leivässä, perunassa ja salaattiraaka-aineissa käytämme paikallisen toimijan tuotteita aina, kun se on mahdollista. Muutokset ovat mahdollisia.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote



*Meidän Proraatit lummuun proraalla!*