

Siilaisen Ravintola Askel

Voimassa 2018 viikoilla: 44 ja 49

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

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Perunavelli K G Ryynirieska	Minestronekeitto M K 	Lohikeitto K G	Intialainen kookos-ba- taattikeitto K G	Porkkanasosekeitto K G	
Lounaat	Broileripyörykkä M K  Peruna Currykastike K G	Maksalaatikko M K G Peruna	Kaalikääryle M G  Peruna Ruskea kastike K G	Broileri-kasviskastike M K G  Riisi-monivilja	Tortilla broileritäytteellä Kermaviilikastike K G	
	Kasvis-moussaka K G 	Kasvispyörykkä G Mangoraja G	Bataatti-juurespihvi M G  Kermaviili K G	Soija-kasvispaistos K 	Tortilla vege-riisitäytteellä Ohravatruska M	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Kirjolahikuutio Leipäjuusto KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  Vuohenjuusto	Buffa -salaatti + Broilerin filee 	Buffa -salaatti + Tonnikala 	Buffa -salaatti + Juusto Mozzarella Feta KELA	
Jälkiruoka	Kerrosjälkiruoka K G	Ohukaiset ja mansikkahillo	Luomu tuorepuuro K	Hedelmäsalaatti M K G	Ruusumarjarahka K G	

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

*Jos tarvitsset gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:

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.



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Meidän Pöytäsiunnaus onnistuu!

Siiilaisen Ravintola Askel

Voimassa 2018 viikoilla: 45 ja 50

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

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Kahden kalan keitto M K G 	Kasvissosekeitto K G	Pinaattikeitto K Kananmuna	Tomaattinen jauheliha- keitto M K G 	Siskonmakkarakeitto M K G	
Lounaat	Jauhelihakastike M K  Täysjyväpasta	Uunimakkara G Juusto-peruna- paistos K G	Kalamurekepihvi M K G  Perunasose K G Ruohosipulikastike K G	Broilerihoukutus K G  Täysjyväriisi	Firenzen kalaleike (sis. laktoosia) Peruna Tartarkastike K G	
	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Kuskus-kasvispihvi Tomaattisalsa	Kookos-kasviskastike M K G 	Itämainen kasviskastike M G 	Kasvispaella M K G 	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Kinkkukuutio Papumix 	Buffa -salaatti + Kananmuna  Mozzarella	Buffa -salaatti + Broilerin fileesuikale 	Buffa -salaatti + Kirjolahikuutio Leipäjuusto KELA	Buffa -salaatti + Polar kuutio KELA	
Jälkiruoka	Aprikoosikiisseli M K G	Mansikkarahka	Ruusunmarja-omenakiis- seli	Maitokiisseli K G Marjasose	Vatkattu aprikoosipuuro M K	

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

*Jos tarvitsit gluteenittoman, kaurattoman ruokavalion, 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.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Olemme Pöytäat luvuun pöytäällä!

Siilaisen Ravintola Askel

Voimassa 2018 viikoilla: 46 ja 51

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

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Kalaseljanka M K G 	Bataattikeitto M K G	Jauhelihakeitto M K G 	Mannapuuro K Leikkele Karpalokeitto	Perunavelli K G Leikkele	
Lounaat	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi KELA	Sianliha-perunalaatikko M K G 	Lasagnette K	Uunikala seistä KELA K G Peruna	Liha-kaalilaatikko M 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	
Salaatti-lounas	Buffa -salaatti + Soijapala KELA	Buffa -salaatti + Mozza- rella Kananmuna 	Buffa -salaatti + Broilerin fileesuikale 	Buffa -salaatti + Fetajuusto KELA	Buffa -salaatti + Kirjolahifile Leipäjuusto KELA	
Jälkiruoka	Hedelmäkiisseli M K G Jäätelö	Hedelmäsalaatti M K G	Vanillainen vispipuuro	Karpalokeitto Kermavaahto	Mustaherukkavispipuuro M K	

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

*Jos tarvitsset gluteenittoman, kaurattoman ruokavaliion, ilmoitathan siitä keittiöön.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:

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.



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Olemme Perinat lummeun portaalla!

Siiilaisen Ravintola Askel

Voimassa 2018 viikoilla: 47 ja 52

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

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Punainen lohikeitto K G KELA	Kurpitsasosekeitto K G	Pinaattikeitto K Kananmuna	Juustoinen kana-kasvis- keitto G K 	Kalakeitto K G 	
Lounaat	Herkuttelijan härkäpata K G  Peruna	Ranskalainen kala (sis. lak- toosia) K  Peruna Ruohosipulikastike K G	Kanaviilokki M K  Täysjyväriisi	Jauheliha-perunajuusto- vuoka G 	Makkarakastike M K G Perunasose K G	
	Soija-kasvispannu M G	Linssi-juureshöystö M K G 	Härkis-pomodo K G 	Punajuuri-ryörykkä K G Bataatti-perunasose K G	Porkkanapihvi M K G  Perunasose	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Polar juustokuutio KELA	Buffa -salaatti + Broilerin fileekuutio 	Buffa -salaatti + Kirjolohi KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  Raejuusto	Buffa -salaatti + Tonnikala 	
Jälkiruoka	Ananaskiisseli M K G	Vatkattu mansikkapuuro M K	Mustikkakiisseli M K G	Marjapiirakka M Vaniljakastike	Persikkakiisseli M K G	

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

*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.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Olemme Pöytäsi luvunsa mukana!

Siihlaisen Ravintola Askel

Voimassa 2018 viikolla: 48

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

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Tomaattikeitto K G	Samettinen broileri- keitto M K G	Kukkakaali-juustokeitto K G	Ohrapuuro K	Tomaattinen jauheliha- keitto M K G KELA	
Lounaat	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 sianliha- kastike M K G  Peruna	Lohikiusaus K G 	
	Kasvis-nuudeliuoka M 		Chili con Soija M K G 	Kasvislasagnette	Kasvispyörykkä M G, peruna	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Tonnikala 	Buffa -salaatti + Vuohenjuusto KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna 	Buffa -salaatti + Kirjolohikuutio KELA	Buffa -salaatti + Broilerin filee 	
Jälkiruoka	Mustikkarahka K G	Ruusunmarjakiisseli M K G	Marjakimara M K G Vaniljakastike	Marjakiisseli M K G	Suklaakiisseli K G	

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

*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.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Meille Pöytäsi luvussa nro: 1