

Siiilaisen 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  KELA	Lohikeitto K G	Intialainen kookos-ba- taattikeitto K G	Porkkanasekeitto K G	
Lounaat	Broileripyörykkä M K  Peruna Currykastike K G KELA	Maksalaatikko M K G Peruna	Kaalikääryle M G  KELA Peruna Ruskea kastike K G	Broileri-kasviskastike M K G  Riisi-monivilja KELA	Tortilla broileritäytteellä Kermaviilikastike K G	
	Kasvis-moussaka K G  KELA	Kasvispyörykkä G Mangoraja G	Bataatti-juurespihvi M G  KELA Kermaviili K G	Soija-kasvispaistos K  KELA	Tortilla vege-riisitäytteellä Ohravatruska M	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Kirjolahikuutio Leipäjuusto KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  Vuohenjuusto KELA	Buffa -salaatti + Broilerin filee  KELA	Buffa -salaatti + Tonnikala  KELA	Buffa -salaatti + Juusto Mozzarella Feta KELA	
Jälkiruoka	Kerrosjätkiruoka K G	Ohukaiset ja mansikkahillo	Luomu tuorepuuro K	Hedelmäsalaatti M K G	Ruusunmarjarahka K G	

G = gluteeniton *voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

*Jos tarvitset 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



Meidän Pöytä on lummeun pöydällä!

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  KELA	Kasvissosekeitto K G	Pinaattikeitto K Kananmuna	Tomaattinen jauheliha- keitto M K G  KELA	Siskonmakkarakeitto M K G	
Lounaat	Jauhelihakastike M K  Täysjyväpasta KELA	Uunimakkara G Juusto-peruna- paistos K G	Kalamurekepihvi M K G  KELA Perunasose K G Ruohosipulikastike K G	Broilerihoukutus K G  Täysjyväriisi KELA	Firenzen kalaleike (sis. laktoosia) Peruna Tartarkastike K G	
	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Kuskus-kasvispihvi Tomaattisalsa	Kookos-kasviskastike M K G  KELA	Itämainen kasviskastike M G  KELA	Kasvispaella M K G  KELA	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Kinkkukuutio Papumix  KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  KELA Mozzarella KELA	Buffa -salaatti + Broilerin fileesuikale  KELA	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 tarvitsset 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 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.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Meidän Pöytä on luvattu pöydällä!

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  KELA	Bataattikeitto M K G	Jauhelihakeitto M K G  KELA	Mannapuuro K Leikkele Karpalokeitto	Perunavelli K G Leikkele	
Lounaat	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi KELA	Sianliha-perunalaatikko M K G  KELA	Lasagnette K	Uunikala seistä K G Peruna KELA	Liha-kaalilaatikko M K G  KELA	
	Texmex-kasvisvuoka K G  KELA	Porkkanapyörykkä K G  KELA Peruna, Mangoraja G	Thai-kasviscurry M K G  KELA Ruis-riisi	Papu-spagettipata M K  KELA	Porkkanapihvi M K G  Peruna KELA Tartarkastike K G	
Salaatti-lounas	Buffa -salaatti + Soijapala KELA	Buffa -salaatti + Mozza- rella Kananmuna  KELA	Buffa -salaatti + Broilerin fileesuikale  KELA	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 tarvitsit gluteenittoman, kaurattoman ruokavaliota, 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



Meidän Pöytä on luvattu nauttia!

Siilaisen 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  KELA	Kalakeitto K G  KELA	
Lounaat	Herkuttelijan härkäpata K G  Peruna KELA	Ranskalainen kala (sis. lak- toosia) K  KELA Peruna Ruohosipulikastike K G	Kanaviilokki M K  Täysjyväriisi KELA	Jauheliha-perunajuusto- vuoka G  KELA	Makkarakastike M K G Perunasose K G	
	Soija-kasvispannu M G	Linssi-juureshöystö M K G  KELA	Härkis-pomodo K G  KELA	Punajuuri-ryörykkä K G Bataatti-perunasose K G	Porkkanapihvi M K G  KELA Perunasose	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Polar juustokuutio KELA	Buffa -salaatti + Broilerin fileekuutio  KELA	Buffa -salaatti + Kirjolohi KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  KELA Raejuusto KELA	Buffa -salaatti + Tonnikala  KELA	
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 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



Meidän Pöytä on luvattu nauttia!

Siilaisen 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  KELA	Paella broilerista M K G  Peruna KELA	Paahdettu sianliha- kastike M K G  Peruna KELA	Lohikiusaus K G  KELA	
	Kasvis-nuudeliuoka M  KELA		Chili con Soija M K G  KELA	Kasvislasagnette	Kasvispyörykkä M G, peruna	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Tonnikala  KELA	Buffa -salaatti + Vuohenjuusto KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  KELA	Buffa -salaatti + Kirjolohikuutio KELA	Buffa -salaatti + Broilerin filee  KELA	
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 ruokavalion, 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.

Korkeakouluopiskelijoiden ateriatuki – aterioita ovat:



Sydänmerkkiateriat, KELA – ateriat ja salaattilounaat



Meidän Pöytä on luvattu pöydällä!