

## Senioripihan Ravintola Suvanto

2018 viikoilla: 34, 39

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Perunavelli G K Ryynirieska	Broileri-vuohen- juustokeitto G K	Lohikeitto GK	Aurinkoinen kalkkunakeitto G K M	Porkkanasosekeitto G K Ohravatraska	Ohraunipuuro K Ruusunmarja- kiisseli G K M	Juustoinen kasviskeitto G K
<b>Lounas</b>	Broileripyörykkä K M Peruna Currykastike K Kasvismoussaka G K	Jauheliha- peruna- sosevuoka G K Chili con Soija G K M Täysjyväriisi	Kaalikääryle G K M Ruskeakastike G K Bataatti- juurespihvi G M	Inkivääriporsas G K M Täysjyväohra- suurimo Soija-kasvispaistos K	Liha-makaroni- laatikko Linssi-juureshöystö G K M Peruna	Jauhemaksapihvi G M Haudutettu sipuli Perunasose G K Kermakastike Linssihihvi G K M	Uunilohi G K Perunasose G K Kasvispyörykkä G K
<b>Jälkiruoka</b>	Kerrosjätkiruoka K G	Ohukaiset ja hillo	Mansikka-rapar- perikiisseli G K M	Hedelmäsalaatti G K M	Mansikkarahka G K	Ruusunmarja- kiisseli G K M	Jäätelö Marjakastike G K M

Lisäksi tarjolla annossalaattia.

**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.



Olemme Portaat luomun portaalla 1

## Senioripihan Ravintola Suvanto

2018 viikoilla: 35, 40

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Kahdenkalan keitto G K M Perunarieska	Kasvissosekeitto G K	Pinaattikeitto K Kananmuna	Tomaattinen jauhelihakeitto G K M	Riistakeitto G K M	Kirkas broilerikeitto G K M	Ohrapuuro K Mansikkakiisseli G K M
<b>Lounas</b>	Jauheliha-kastike K M Täysjyväpasta Feta-kasvispaistos G K	Makkarapannu G K M Kuskuspihvi Tomaattisalsa G K M Peruna	Kalamurekepihvi G K M Perunasose G K Ruohosipulikastike G M Kookos-kasvis-kastike K M	Broilerihoukutus G K Itämainen kasvis-kastike G M Täysjyväriisi	Seilorienturska K M Peruna Tartarkastike G K Kasvispaella G K M	Lihamureke G M Kermakastike Juustoinen punajuuripaistos G K	Palapaisti K M Peruna Papu-spagettipata K M
<b>Jälkiruoka</b>	Aprikoosikiisseli G K M	Mustaherukkahakka G K	Ruusunmarja-omenakiisseli G K M	Maitokiisseli G K Marjasose G K M	Vatkattu aprikoosipuuro K M	Omena-kanelikiisseli G K M	Mansikkakiisseli G K M

Lisäksi tarjolla annossalaattia.

**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.



Olemme Portaat luomun portaalla 1

## Senioripihan Ravintola Suvanto

2018 viikoilla: 36, 41

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Kalaseljanka G K M	Juustokeitto G K	Lihakeitto G K M	Mannapuuro K Karpalomehu- keitto G K M	Perunavelli G K	Lohikeitto G K	Kasvissosekeitto G K
<b>Lounas</b>	Kana-kookos- kastike K M Täysjyväriisi Kasvistexmex G K	Sianliha-peruna- laatikko G K M Kasvispyörykkä G K M Mangorajakastike G	Lasagne K Thaikasviscurry G K M Keitetty ruisriisi	Uunikala seistä G K Peruna Papu-spagettipata K M	Kaamoskiusaus G K Kasvispihvi spice K M Tartarkastike G K	Karjalanpaisti G K M Porkkanalaatikko G K Feta-kasvispihvi G	Ruusunmarja- broileri G K Perunasose G K Quornfilee
<b>Jälkiruoka</b>	Hedelmäkiisseli G K M + jäätelö	Hedelmäsalaatti G K M	Kuningatarkiisseli G K M	Karpalomehukeitto + kermavaahto	Mustaherukka- vispipuuro K M	Punaherukka- kiisseli G K M	Hedelmärahka G K

Lisäksi tarjolla annossalaattia.

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa      **K = kananmunaton**      **M = maidoton**

\*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 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.



Olemme Portaat luomun portaalla 1

## Senioripihan Ravintola Suvanto

2018 viikoilla: 32, 37,42

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Punainen lohikeitto G K	Siskonmakkara-keitto G K M	Kasvissosekeitto G K	Pinaattikeitto K Kanamuna	Juustoinen kana-kasviskeitto G K	Jauhelihakeitto G K M	Peruna-palster-nakkasekeitto G K
<b>Lounas</b>	Maksa-pekoni-kastike K Peruna Soija-kasvispannu G M	Kalagratiini Cheddar K (sis. laktoosia) Peruna Italialainen quorn-kasvisvuoka G	Kanaviillokki K M Täysjyväriisi Härkis-pomodo K	Tomaattinen jauheliha-perunavuoka G K Punajuurirösti G Bataatti-perunase G K	Härkäruukku G K M Perunasose G K Porkkanapihvi G K M	Kirjolahimureke G M Perunasose G K Ruohosipulikastike G K Parsakaali-pinaattipihvi G K M	Riistakäristys G K M Perunasose G K Maissipyörykkä G M
<b>Jälkiruoka</b>	Ananaskiisseli G K M	Vatkattu mansikka-puuro K M	Persikkakiisseli G K M	Marjapiirakka M Vaniljakastike	Ruusunmarja-omenakiisseli G K M	Mansikka-ananas-rahka G K	Mustikkakukko Vaniljakastike

Lisäksi tarjolla annossalaattia.

**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.



Olemme Portaat luomun portaalla 1

## Senioripihan Ravintola Suvanto

**2018 viikoilla: 33, 38, 43**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Porkkanasose- keitto G K Perunarieska	Samettinen broilerikeitto G K M	Juustoinen kasvis- keitto G K	Nakkikeitto G K M	Tomaattinen jauhelihakeitto G K M	Perunavelli G K	Kalakeitto G K
<b>Lounas</b>	Naudanmureke- pihvi G M Peruna Ruskeakastike G K Kaali- kasvislaatikko G K M	Uunimakkara G K M Juusto-peruna- paistos G K Kasvispuikko K M	Broilerihöystö G K Peruna Papu-punajuuri- kastike G K	Liha-kaalilaatikko G K M Kasvislasagnette	Lohikiusaus G K Kasvispyörykkä G M Peruna Mangorajakastike	Lindströminpihvi K M Perunasose G K Bataatti-juures- pihvi G M	Mustapippuri- härkä G K Peruna Kasvishoukutus G K
<b>Jälkiruoka</b>	Persikkakiisseli G K M	Marjakiisseli G K M Vaniljakastike	Mansikkakiisseli G K M	Marjakimara G K M Vaniljakastike	Suklaakiisseli G K	Punaherukka- kiisseli G K M	Talkkuna- puolukkarahka K

Lisäksi tarjolla annossalaattia.

**G = gluteeniton** \*voi sisältää kauraa      **K = kananmunaton**      **M = maidoton**

\*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 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.



*Olemme Portaat luomun portaalla 1*