

**Siilaisen Ravintola Askel Ajalla 3.12 – 9.12.2018**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstaina ravintola suljettu	Perjantai	Lauantai Sunnuntai ravintola suljettu
<b>Keitto</b>	Perunavelli K G Ryyinrieska	Minestronekeitto M K  <b>KELA</b>	Lohikeitto K G		Porkkanasosekeitto K G	
<b>Lounaat</b>	Broileripyörökät M K  Peruna Currykastike K G <b>KELA</b>	Maksalaatikko M K G Peruna	Kaalikäryleet M K G  Peruna Ruskea kastike K G <b>KELA</b>	<i>Hyvää Itsenäisyyspäivää</i> 	Tortillat broileri-kasvistäytteellä Kermaviilikastike K G	
	Kasvis-moussaka K G  <b>KELA</b>	Kasvispyörökät G Mangoraja G <b>KELA</b>	Bataatti-juurespihvi M G  <b>KELA</b> Kermaviilikastike K G		Tortillat vege-riisitäytteellä Ohravatruska M	
<b>Salaatti-lounas</b>	Buffa -salaatti Kirjolahikuutio Leipäjuusto <b>KELA</b>	Buffa -salaatti Kananmuna  Vuohenjuusto <b>KELA</b>	Buffa -salaatti  Broilerin filee <b>KELA</b>		Buffa -salaatti Juusto Mozzarella Feta <b>KELA</b>	
<b>Jälkiruoka</b>	Omenakiisseli M K G Jogurtti	Ohukaiset ja Mansikkahillo	Luumu tuorepuuro K		Ruusunmarjarahka 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 pöydällä!*

**Siilaisen Ravintola Askel Ajalla 10.12 – 16.12.2018**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai ravintola suljettu
<b>Keitto</b>	Kahden kalan keitto M K G  <b>KELA</b>	Kasvisseikeitto K G	<i>Jouluaateria</i> Joulukinkku M K G Peruna	Tomaattinen jauheliha- keitto M K G  <b>KELA</b>	Siskonmakkarakeitto M K G	
<b>Lounaat</b>	Jouluinen jauhe- lihapihvi M G Peruna Kermakastike K G	Makkarakastike M K G Peruna Sinappirelish	Punasipulikastike K G Punakaalivuoka K G Porkkanalaatikko M K G Rosolli M K G Rosollin kastike K G	Broilerihoukutus K G  Täysjyväriisi M K G <b>KELA</b>	Firenzen kalaleike (sis. laktoosia) Peruna Tartarkastike K G	
	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Kuskus-kasvispihvi Tomaattisalsa	Vöner –viipale M K	Itämainen kasviskastike M G  <b>KELA</b>	Kasvispaella M K G  <b>KELA</b>	
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa –salaatti Kinkkukuutio Papumix  <b>KELA</b>	Buffa –salaatti Kananmuna  Mozzarella <b>KELA</b>	Buffa -salaatti  Kidney-papu <b>KELA</b>	Buffa -salaatti Kirjolahikuutio Leipäjuusto <b>KELA</b>	Buffa –salaatti Polar kuutio <b>KELA</b>	
<b>Jälkiruoka</b>	Aprikoosikiisseli M K G	Mansikkarahka	Karpalokiisseli M K G Kinuskinen rahka K G	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 Ajalla 17.12 – 23.12.2018**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai ravintola suljettu
<b>Keitto</b>	Kalaseljanka M K G  <b>KELA</b>	Bataattikeitto M K G	Jauhelihakeitto M K G  <b>KELA</b>	Kasvissosekeitto K G Leikkele	Riisipuuro K G Luumu-rusinakeitto M K G Leikkele	
<b>Lounaat</b>	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi M K G <b>KELA</b>	Sianliha-perunalaatikko M K G  <b>KELA</b>	Lasagnette K	Uunikala seistä <b>KELA</b> K G Peruna	Liha-kaalilaatikko M K G  <b>KELA</b>	
	Texmex-kasvisvuoka K G  <b>KELA</b>	Porkkanapyörykät K G  Peruna <b>KELA</b> Mangoraja-kastike G	Thai-kasviscurry M K G  Ruis-riisi <b>KELA</b>	Papu-spagettipata M K  <b>KELA</b>	Porkkanapihvi M K G  Peruna Tartarkastike K G <b>KELA</b>	
<b>Salaatti-lounas</b>	Buffa –salaatti Soijapala <b>KELA</b>	Buffa -salaatti Mozzarella Kananmuna  <b>KELA</b>	Buffa –salaatti  Broilerin fileesuikale <b>KELA</b>	Buffa –salaatti Fetajuusto Kananmuna  Kidney-papu  <b>KELA</b>	Buffa –salaatti Kirjolohifile Leipäjuusto <b>KELA</b>	
<b>Jälkiruoka</b>	Hedelmäkiisseli M K G Jäätelö	Hedelmäsalaatti M K G	Vanillainen vispipuuro	Karpalokeitto M K G Kermavaahto	Mustaherukkavispipuuro M K	

G = gluteeniton \*voi sisältää kauraa

K = kananmunaton

M = maidoton



Sydänmerkkiruoka tai – tuote

\*Jos tarvitset 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 Pöytä on luvattu pöydällä!*

<b>Siilaisen Ravintola Askel Ajalla 24.12 – 30.12.2018</b>						
<i>Maanantai Jouluaatto</i>	<i>Tiistai Joulupäivä</i>	<i>Keskiviikko Tapaninpäivä</i>		<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai Sunnuntai ravintola suljettu</b>
<p><i>Ravintola Askel on suljettu 24.12 - 26.12.2018.</i></p> <p><i>Toivotamme asiakkaillemme</i></p> <p><i>Oikein Hyvää ja Rauhallista Joulua!</i></p> 			<b>Keitto</b>	Juustoinen kana-kasviskeitto K G  <b>KELA</b>	Kalakeitto K G  <b>KELA</b>	
			<b>Lounaat</b>	Jauheliha-peruna-juustovuoka K G  <b>KELA</b>	Makkarakastike M K G Perunasose K G Uunijuurekset	
				Punajuuripyörökät M K G Bataatti-perunasose K G	Porkkanapihvi M K G  <b>KELA</b> Perunasose K G	
			<b>Salaattilounas</b>	Buffa -salaatti Kananmuna  Raejuusto <b>KELA</b>	Buffa -salaatti  Tonnikala <b>KELA</b>	
			<b>Jälkiruoka</b>	Marjapiirakka M Vaniljakastike	Persikkakiisseli M 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 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**



*Olemme Pöytäatunnuksen pöytäalla!*

**Siilaisen Ravintola Askel Ajalla 31.12.2018 – 6.1.2019**

	Maanantai	Tiistaina <i>ravintola suljettu</i>	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai ravintola suljettu
<b>Keitto</b>	Tomaattikeitto K G		Kukkakaali-juustokeitto K G	Ohrapuuro K Marjakiisseli M K G	Tomaattinen jauheliha- keitto  M K G <b>KELA</b>	
<b>Lounaat</b>	Nakit M K G Juusto-perunapaistos K G Ruskea kastike K G	<i>Hyvää Uutta Vuotta 2019</i>	Paella broilerista M K G  Peruna <b>KELA</b>	Paahdettu sianliha- kastike M K G  Peruna <b>KELA</b>	Lohikiusaus K G  <b>KELA</b>	
	Kasvis-nuudeliuoka M  <b>KELA</b>		Chili con Soija M K G  <b>KELA</b>	Kasvislasagnette	Kasvispyörökät M G Peruna <b>KELA</b> Mangoraja-kastike G	
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa -salaatti  Tonnikala <b>KELA</b>		Buffa -salaatti  Kananmuna <b>KELA</b>	Buffa -salaatti Kirjolohikuutio <b>KELA</b>	Buffa -salaatti  Broilerin filee <b>KELA</b>	
<b>Jälkiruoka</b>	Mustikkarahka 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 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!*