











## Senioripihan Ravintola Suvanto

Ajalla 3.12 – 9.12.2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai 	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Perunavelli K G Ryyinrieska	Minestronekeitto M K 	Lohikeitto K G	Kookos-bataatti- keitto M K G	Porkkanasosekeitto K G	Ohrapuuro K Kiisseli, leikkele	Juustoinen kasvis- keitto K G 
<b>Lounaat</b>	 Broileripyörykät M K Peruna Currykastike K G	Maksalaatikko M K G Peruna	 Kaalikääryleet M K G Peruna Ruskea kastike K G	Karjalanpaisti M K G  Peruna, Porkkana- laatikko M K G	Tortillat broileri-kasvis- täytteellä Kermaviilikastike K G	Lindströminpihvi M K Perunasose K G Ruskea kastike K G	Uunilohi M K G Peruna Tillikastike K G
	 Kasvismoussaka K G	Kasvispyörykät G Mangorajakastike G	Bataatti-juurespihvi M G  Kermaviili K G	Kasviskroketit M K G Aura-kastike K G	Tortillat vege-riisitäytteellä Ohravatruska M	Papu-linssipihvi M K G 	Porkkanapyörykät K G 
<b>Salaatti- lounas</b>	 Buffa -salaatti Kirjolohikuutio Leipäjuusto	 Buffa -salaatti Kananmuna Vuohenjuusto	 Buffa -salaatti Broilerin filee	 Buffa -salaatti Tonnikala	 Buffa -salaatti Mozzarella ja Feta juustot	 Buffa -salaatti Soijapala	 Buffa -salaatti Broilerin filee Kidney-papu
<b>Jälkiruoka</b>	Omenakiisseli M K G Jogurtti	Ohukaiset Mansikkahillo	Luomu tuorepuuro K	Lakka-kermatäyte- kakku	Ruusunmarjarahka K G	Omena-kanelikiisseli M K G	Jäätelö Marjakastike

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

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*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.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote



*Olemme Pöytäsi luumuun tervetulle!*

## Senioripihan Ravintola Suvanto

**Ajalla 10.12 – 16.12.2018**

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Kahden kalan keitto M K G 	Kasvissosekeitto K G	<i>Jouluateria</i> Joulukinkku M K G Peruna	Tomaattinen jauheliha-keitto M K G 	Siskonmakkara-keitto M K G 	Kirkas broileri-keitto M K G 	Linssi-kasviskeitto M G 
<b>Lounaat</b>	Jouluinen jauheliha-keitto M G Peruna Kermakastike K G	Makkarakastike M K G Peruna Sinappirelish	Sipulikastike K G Punakaalivuoka KG Porkkanalaatikko M K G Rosolli M K G Rosollin kastike KG	Broilerihoukutus K G  Täysjyväriisi M K G	Firenzen kalaleike (sis. laktoosia) Peruna Tartarkastike K G	Lihamureke M G Peruna Kermakastike K G	Palapaisti M K G  Peruna
	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Kuskus-kasvispihvi Tomaattisalsa	Vöner –viipale M K	Itämainen kasviskastike M G 	Kasvispaella  M K G	Juustoinen punajuuripaistos K G	Papu-spagettipata M K 
<b>Salaatti-lounas</b>	Buffa -salaatti  Kinkkukuutio Papumix	Buffa -salaatti  Kananmuna Mozzarella	Buffa -salaatti  Kidney-papu	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	KarpalokiisseliMKG Kinuskirahka K G	Maitokiisseli K G Marjasose	Vatkattu aprikoo-sipuro M K	Mansikkakiisseli M K G	Vadelmakiisseli M K G

**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

Ajalla 17.12 – 23.12.2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Kalaseljanka M K G 	Bataattikeitto M K G	Jauheliha-keitto M K G 	Kasviseikeitto K G Leikkele	Riisipuuro K G Luumu-rusinakeitto M K G, Leikkele	Casablancan kana- keitto M K G 	Kasviseikeitto K G
<b>Lounaat</b>	Kana-kookoskastike M K G Täysjyväriisi M K G	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 	Porkkanapyörökät K G  Peruna, Mangoraja G	Thai-kasviscurry M K G  Ruis-riisi	Papu-spagettipata M K 	Porkkanapihvi  Peruna Tartarkastike K G	Feta-kasvispihvi G  Rose kastike K G	Paneroitu Quorn- filee
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa -salaatti  Soijapala	Buffa -salaatti  Mozzarella Kananmuna	Buffa -salaatti  Broilerin fileesuikale	Buffa -salaatti  Fetajuusto Kananmuna, Papu	Buffa -salaatti  Kirjohifile Leipäjuusto	Buffa -salaatti  Broilerin filee Raejuusto	Buffa -salaatti  Tonnikala Voipapu
<b>Jälkiruoka</b>	Hedelmäkiisseli M K G Jäätelö	Hedelmäsalaatti M K G	Vanillainen vispi- puuro	Karpalokeitto M K G Kermavahto	Mustaherukkavispi- puuro M K	Punaherukkakiisseli M K G Vaniljakastike	Hedelmärahka

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

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*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.

















Sydänmerkkiruoka tai -tuote



*Olemme Pöytäat lummeun pöytäällä!*

## Senioripihan Ravintola Suvanto

**Ajalla 24.12 – 30.12.2018**

	<b>Maanantai</b> <i>Jouluaatto</i>	<b>Tiistai</b> <i>Joulupäivä</i>	<b>Keskiviikko</b> <i>Tapaninpäivä</i>	<b>Torstai</b>	<b>Perjantai</b>	<b>Lauantai</b>	<b>Sunnuntai</b>
<b>Keitto</b>	Riisipuuro K G Sekahedelmäkiisseli	Lihakeitto M K G 	Pinaattikeitto K Kananmuna	Juustoinen kana- kasviskeitto K G 	Kalakeitto K G 	Lihakeitto M K G 	Peruna-palsternakka- sosekeitto K G
<b>Lounaat</b>	Joulukinkku M K G Peruna Omenakastike K G Jouluiset laatikot Punajuurigratiini K G	Uunilohi G Perunasose K G Ruohosipulikastike K G Yrttiporkkanat M K G	Appelsiinibroileri K G Täysjyväriisi M K G Currykastike K G Mustaherukkahillo	Jauheliha-peruna- juustovuoka K G 	Makkarakastike M K G Perunasose K G Uunijuurekset	Kalamureke M G Perunasose K G Tillikastike K G	Riistakäristys M K G  Perunasose K G Puolukkahilloke Ohravatruska M
	Kasvis-härkäpapu- mureke K G	Koskenlaskijan bataatti-papupihvi K G	Mango-appelsiini- kasviskastike G Täysjyväriisi M K G	Punajuuripyörkät M K G Bataatti-perunasose K G	Porkkanapihvi M K G Perunasose K G	Parsakaali-pinaatti- pihvi M K G 	Maissipyörkät G
<b>Salaatti- lounas</b>	Buffa -salaatti  Polar juustokuutio	Buffa -salaatti  Broilerin fileekuutio	Buffa -salaatti  Kirjolohifile	Buffa -salaatti  Kananmuna Raejuusto	Buffa -salaatti  Tonnikala	Buffa -salaatti  Leipäjuusto	Buffa -salaatti  Kananmuna Kidney-papu
<b>Jälkiruoka</b>	Sekahedelmäkiisseli	Karpalorahka K G	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 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.





















**Sydänmerkkiruoka tai -tuote**



*Olemme Pöytäsi luumuun pöytäsiä!*

## Senioripihan Ravintola Suvanto

Ajalla 31.12.2018 – 6.1.2019

	Maanantai	Tiistai <i>Uusi Vuosi 2019</i>	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
<b>Keitto</b>	Tomaattikeitto K G	Samettinen broileri- keitto M K G	Kukkakaali-juusto- keitto K G	Ohrapuuro K Marjakiisseli M K G	Tomaattinen jauheli- hakeitto M K G 	Nakkikeitto M K G 	Kalakeitto K G 
<b>Lounaat</b>	Nakit M K G Juusto-perunapaistos K G Ruskea kastike K G	Kahden kalan paistos K G Peruna Punajuurirelissi	Paella broilerista M K G  Peruna	Paahdettu sian- lihastike M K G  Peruna	Lohikiusaus K G 	Jauhemaksapihvi M G  Sipuli M K G Perunasose K G Kermakastike K G	Mustapippurihärkä K G  Peruna
	Kasvis-nuudeliuoka M 	Marokko –kasvispihvi M K G Kermaviilikastike K G	Chili con Soija M K G 	Kasvislasagnette	Kasvispyörökät M G Peruna Mangorajakastike G	Bataatti-juurespihvi M G 	Kasvishoukutus K G
<b>Salaattilou- nas</b>	Buffa -salaatti  Tonnikala	Buffa -salaatti  Vuohenjuusto	Buffa -salaatti  Kananmuna	Buffa -salaatti  Kirjolahikuutio	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-mandariini- kiisseli M K G	Talkkuna- puolukkarahka K

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

**K = kananmunaton**

**M = maidoton**

\*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.



Sydänmerkkiruoka tai -tuote



*Olemme Pöytäat lummeun pöytäällä!*