

Siilaisen Ravintola Askel

PÄÄSIÄINEN

Voimassa 2019 viikolla: 16

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Tomaattikeitto K G	Samettinen broileri- keitto M K G	Nakkikeitto M K G	Ohrapuuro K Marjakiisseli M K G		
Lounaat	Jauhelihapihvi M G Peruna Ruskea kastike K G	Kasvispihvi Marokko M K G Kermakastike K G Uuniperunat viipaleesta M K G	Lohikiusaus K G  KELA	Broiler-parmesanleike K Täysjyväriisi M K G Mangoraja-kastike G	Hyvää Pääsiäistä	
	Kasvis-nuudeliuoka M  KELA	 KELA	Chili con Soija M K G  KELA			
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Tonnikala  KELA	Buffa -salaatti + Vuohenjuusto KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  KELA	Buffa -salaatti + Kirjolahikuutio KELA		
Jälkiruoka	Mustikkarahka K G	Ruusunmarjakiisseli M K G	Mangorahka K G	Mämmi M K Vaniljakastike 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 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




Melemme Perinat lummuun norttaalla

Siiilaisen Ravintola Askel

PÄÄSIÄINEN

Voimassa 2019 viikolla: 17

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto		Minestronekeitto M K  KELA	Lohikeitto K G	Intialainen kookos-ba- taattikeitto K G	Porkkanasekeitto K G Ohravatruska M	
Lounaat	Hyvää Pääsiäistä	Maksalaatikko M K G	Kaalikääryle M K G  KELA Peruna Ruskea kastike K G	Broileri-kasviskastike M K G  Riisi-monivilja M K KELA	Tortilla M K Broileritäytteellä K G Kermaviilikastike K G	
		Kasvispyörykkä VL K G Peruna Mangoraja G	Bataatti-juurespihvi M G  KELA Kermaviili K G	Soija-kasvispaistos K  KELA	Tortilla M K Vege-riisitäytteellä K G	
Salaatti- lounas		Buffa -salaatti + Kananmuna  KELA Vuohenjuusto	Buffa -salaatti + Broilerin filee  KELA	Buffa -salaatti + Tonnikala  KELA	Buffa -salaatti + Juusto Mozzarella Feta KELA	
Jälkiruoka		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 tarvitsit 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



Meidän Pöytä on kummit pöytäällä!

Siilaisen Ravintola Askel

VAPPU

Voimassa 2019 viikolla: 18

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai Sunnuntai Suljettu
Keitto	Kahden kalan keitto M K G  KELA	Kasvissosekeitto K G		Tomaattinen jauheliha- keitto M K G  KELA	Siskonmakkarakeitto M K G	
Lounaat	Jauhelihakastike M K  Täysjyväpasta M K KELA	Broilerinakki M K G Juusto-peruna- paistos K G	Hauskaa Vappua	Broilerihoukutus K G  Täysjyväriisi M K G KELA	Firenzen kalaleike (sis. laktoosia) Peruna Tartarkastike K G	
	Fetajuusto-kasvispaistos K G	Vegekebakko M K Tomaattisalsa		Itämainen kasviskastike M G  KELA	Kasvispaella M K G  KELA	
Salaatti- lounas	Buffa -salaatti + Kinkkukuutio Papumix  KELA	Buffa -salaatti + Kananmuna  Mozzarella KELA		Buffa -salaatti + Kirjolahikuutio Leipäjuusto KELA	Buffa -salaatti + Polar kuutio KELA	
Jälkiruoka	Aprikoosikiisseli M K G	Mustikkamunkki Sima		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



Mennee Perinat luumuun norttaalla!