

# Ravintola Silkkiuikku

ruokalista 16.1. - 20.1. (vk 3)

Klo 10:30 - 13:00

## Maanantai 16.1.

### Salaattilounas

Tonnikala (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Intialainen kasvispata  
(M,G,Veg)  
Riisi (M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Broileripastavuoka (L)  
  
Possu-pekonicastike (M,G)  
Perunat (L,G,Veg)

**Muutokset  
mahdollisia.**

**M = Maidoton  
L = Laktoositon  
G = Gluteeniton**

## Tiistai 17.1.

### Salaattilounas

Kananmuna (M,G)  
Salaattijuusto-kuutio (L,G)

### Kasvisruoka

Kasviskepukat (M,G,Veg)  
Kermaviilikastike (L,G)  
Perunat

### Lämmin ruoka

Sitruunainen kalaleike (M)  
Kermaviilikastike (L,G)  
Perunat (M,G,Veg)  
  
Merimiespata (M,G)

## Keskiviikko 18.1.

### Salaattilounas

Pähkinä (M,G,Veg)  
Mozzarella (L,G)

### Kasvisruoka

Soija-makaronilaatikko (L)

### Lämmin ruoka

Sitruunainen kalaleike  
(M) Kermaviilikastike (L,G)  
Peruna  
  
Merimiespata (M,G)

## Torstai 19.1.

### Salaattilounas

Lohi (M,G)  
Leipäjuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Pinaattikeitto (L,G)  
ja kananmuna

### Lämmin ruoka

Hedelmäinen  
juures-kalkkunacurry (L,G)  
Riisi (M,G,Veg)  
  
Jauhelihakastike (M,G)  
Paahdetut perunat  
(M,G,Veg)

## Perjantai 20.1.

### Salaattilounas

Katkarapu (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Juures-voipapupyörykkä  
(M,G,Veg)  
Chilimajoneesi (M,G)  
Valkosipuliperunat (L,G)

### Lämmin ruoka

Paneroitu kanapihvi(M)  
Chilimajoneesi (M,G)  
Valkosipuliperunat (L,G)  
  
Kinkku-minestronekeitto  
(M)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.



palmia ravintolat

# Ravintola Silkkuiikku

ruokalista 23.1. - 27.1. (vk 4)

Klo 10:30 - 13:00

## Maanantai 23.1.

### Salaattilounas

Tonnikala (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Meksikolainen härkispata  
(M,G,Veg)  
Basmatiriisi (M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Intialainen broiler kofta  
(M,G)  
Basmatiriisi (M,G,Veg)

Makkaralajitelma;  
Bratwurst ja nakki (M,G)  
Röstiperuna (M,G)

**Muutokset  
mahdollisia.**

**M = Maidoton  
L = Laktoositon  
G = Gluteeniton**

## Tiistai 24.1.

### Salaattilounas

Kananmuna (M,G)  
Salaattijuustokuutio (L,G)

### Kasvisruoka

Linssi-juuressosekeitto  
(L,G)

### Lämmin ruoka

Palapaisti (M)  
Riisi (M,G,Veg)  
  
Broileri-cappellipaistos (L)

## Keskiviikko 25.1.

### Salaattilounas

Pähkinä (M,G,Veg)  
Mozzarella (L,G)

### Kasvisruoka

Linssi-makaronipata  
(M,Veg)

### Lämmin ruoka

Mantelikala (M)  
Perunasose (L,G)  
  
Lindströminpihvit (M)  
Tumma sipulikastike (M,G)  
Perunasose (L,G)

## Torstai 26.1.

### Salaattilounas

Broileri (M,G)  
Leipäjuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Falafel-kasvispyörkät  
(M,Veg)  
Kermaviilikastike (L,G)  
Riisi (M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Jauhelihalasagne (L)  
  
Smetanahärkä (L,G)  
Riisi (M,G,Veg)

## Perjantai 27.1.

### Salaattilounas

Katkarapu (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Hernerouhe-  
kasviskiausaus (M,Veg)

### Lämmin ruoka

Porsaanleike (M)  
Kermaperunat (L,G)  
  
Lohikeitto (L,G)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.



# Ravintola Silkkiuikku

ruokalista 30.1. - 3.2. (vk 5)

Klo 10:30 - 13:00

## Maanantai 30.1.

### Salaattilounas

Tonnikala (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Härkis-pastavuoka (L)

### Lämmin ruoka

Hapanimelä broilerikastike (M,G)  
Riisi (M,G,Veg)

Kalamurekepihvi (M)  
Perunat  
Kermaviilikastike (L,G)

**Muutokset  
mahdollisia.**

**M = Maidoton  
L = Laktoositon  
G = Gluteeniton**

## Tiistai 31.1.

### Salaattilounas

Kananmuna (M,G)  
Salaattijuustokuutio (L,G)

### Kasvisruoka

Soijasuikale-stroganoff (G,M,VEG)  
Perunat (M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Juures-lihapata (M,G)  
Perunat

Tonnikalalasagnette (L)

## Keskiviikko 1.2.

### Salaattilounas

Pähkinä (M,G)  
Mozzarella (L,G)

### Kasvisruoka

Punajuuri-  
juustokiusaus (L)

### Lämmin ruoka

Kirjolohta  
sitruunakastikkeessa (L,G)  
Perunasose (L,G)

Lihapyörökät (M)  
Ruskea kastike (L,G)  
Perunasose (L,G)

## Torstai 2.2.

### Salaattilounas

Lohi (M,G)  
Leipäjuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Kasvisnakkikeitto (M,G)

### Lämmin ruoka

Jauhelihamureke (M,G)  
Kermaperunat (L,G)

Broileria rakuuna-  
kermakastikkeessa (L,G)  
Riisi (M,G,Veg)

## Perjantai 3.2.

### Salaattilounas

Katkarapu (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Kasvislasagnette (L)

### Lämmin ruoka

Rapea broilerileike (M)  
Vesimelonisalsa (M,G,Veg)  
Paahdetut juurekset (M,G,Veg)

Nakki-borssikeitto (M,G)  
Smetana (L,G)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.



# Ravintola Silkkuiikku

ruokalista 6.2. - 10.2. (vk 6)

Klo 10:30 - 13:00

## Maanantai 6.2.

### Salaattilounas

Tonnikala (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Kasvisnakkikastike (M,G)  
Perunat (M,G, Veg)

### Lämmin ruoka

Kalkkunakiusaus (L,G)

Porsasta  
hapanimeläkastikkeessa  
(M,G)  
Basmatiriisi (M,G,Veg)

**Muutokset  
mahdollisia.**

**M = Maidoton  
L = Laktoositon  
G = Gluteeniton**

## Tiistai 7.2.

### Salaattilounas

Kananmuna (M,G)  
Salaattijuustokuutio (L,G)

### Kasvisruoka

Juustoinen  
porkkanasekeitto (L,G)

### Lämmin ruoka

Mangoinen  
broilerkastike (L,G)  
Riisi (M,G)

Jauhelihapihvi (M)  
Juustoperunat (L,G)

## Keskiviikko 8.2.

### Salaattilounas

Pähkinä (M,G,Veg)  
Mozzarella (L,G)

### Kasvisruoka

Välimeren kasvispasta (L)

### Lämmin ruoka

Seitiä  
sitruunakastikkeessa (L,G)  
Perunasose (L,G)

Kaalikääryleet (M)  
Puolukkasurvos (M,G,Veg)  
Perunasose (L,G)

## Torstai 9.2.

### Salaattilounas

Lohi (M,G)  
Leipäjuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Paneroitu kasvispihvi  
(M,G,Veg)  
Kurkkumajoneesi (M,G)  
Paahdettu peruna (M,G)

### Lämmin ruoka

Makkaralajitelma (M,G)  
Kurkkumajoneesi (M,G)  
Paahdettu peruna  
(M,G,Veg)

Provencelainen härkäpata  
(M,G), Riisi (M,G,Veg)

## Perjantai 10.2.

### Salaattilounas

Katkarapu (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Chili sin carne (M,G)  
Riisi (M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Uuniperuna (M,G)  
Savulohitäyte (L,G)

Keltainen broilerikeitto (L)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.



palmia ravintolat

# Ravintola Silkkuiikku

ruokalista 13.2. - 17.2. (vk 7)

Klo 10:30 - 13:00

## Maanantai 13.2.

### Salaattilounas

Tonnikala (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Hernerouhe-  
bolognese (M,G)  
Täysjyväpasta (M)

### Lämmin ruoka

Kinkku-pekoni-  
kiausaus (L,G)

Jauheliha-  
bolognesekastike (M,G)  
Täysjyväpasta (M,Veg)

**Muutokset  
mahdollisia.**

**M = Maidoton  
L = Laktoositon  
G = Gluteeniton**

## Tiistai 14.2.

### Salaattilounas

Kananmuna (M,G)  
Salaattijuustokuutio (L,G)

### Kasvisruoka

Kasvispihvi Mexican  
Riisi  
Currymajoneesi (G, M)

### Lämmin ruoka

Smetanalohi (L,G)  
Perunat

Broilerikiausaus (L,G)

## Keskiviikko 15.2.

### Salaattilounas

Pähkinä (M,G,Veg)  
Mozzarella (L,G)

### Kasvisruoka

Pinaatti-raejuustonapit (L,  
G)  
Perunasose  
Lime-kermaviilikastiketta  
(L, G)

### Lämmin ruoka

Broileri-kookoskastike  
M,G)  
Riisi (M,G,Veg)

Uunimakkara (M,G)  
Perunasose (L,G)

## Torstai 16.2.

### Salaattilounas

Broileri (M,G)  
Leipäjuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Bataattisekeitto  
(GM,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Härkää yrttikastikkeessa  
(L,G)  
Riisi (M,G)

Kanapyörökät (M)  
Currykastike (M,G)  
Riisi (M,G,Veg)

## Perjantai 17.2.

### Salaattilounas

Katkarapu (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Tortillat (M)  
Kasvis-tomaattitäyte  
(M,G)  
Ranskankerma (L,G)

### Lämmin ruoka

Tortillat (M)  
Jauheliha-tomaattitäyte  
(M,G), Ranskankerma  
(L,G)

Ranskalainen kalakeitto  
(M,G)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.



palmia ravintolat

# Ravintola Silkkuičku

ruokalista 20.2. - 24.2. (vk 8)

Klo 10:30 - 13:00

## Maanantai 20.2.

### Salaattilounas

Tonnikala (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Tofua lempeässä  
chilikastikkeessa (M,G)  
Basmatiriisi (M,G)

### Lämmin ruoka

Juustoinen kalapaistos L  
Perunasose (L,G)

Chili con carne (M,G)  
Basmatiriisi (M,G,Veg)

**Muutokset  
mahdollisia.**

**M = Maidoton  
L = Laktoositon  
G = Gluteeniton**

## Tiistai 21.2.

### Salaattilounas

Kananmuna (M,G)  
Salaattijuustokuutio (L,G)

### Kasvisruoka

Kasvispyörykkä (L,G)  
Yrttipaahdetut perunat  
(M,G)  
Kermaviilikastike (L,G)

### Lämmin ruoka

Kreikkalainen broileri (L,G)  
Yrttipaahdetut perunat  
(M,G,Veg)

Hernekeitto (M,G)

## Keskiviikko 22.2.

### Salaattilounas

Pähkinä (M,G)  
Mozzarella (L,G)

### Kasvisruoka

Italian kasvispata (M,Veg)  
Riisi (M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Kebabkastike (L,G)  
Riisi (M, G,Veg)

Kalapyörykkä (L)  
Kermaviili-tillikastike (L,G)  
Perunasose (L,G)

## Torstai 23.2.

### Salaattilounas

Lohi (M,G)  
Leipäjuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Tomaattinen linsseikeitto  
(M,G)

### Lämmin ruoka

Koskenlaskijan lohi (L,G)  
Peruna (M,G)

Kinkkukiusaus (L,G)

## Perjantai 24.2.

### Salaattilounas

Katkarapu (M,G)  
Raejuusto (L,G)

### Kasvisruoka

Juures-papukiusaus  
(M,G,Veg)

### Lämmin ruoka

Jauhelihamureke(M,G)  
Paistettu sipuli  
Valkosipuliperunat (L,G)

Broilercurrykastike (M,G)  
Riisi (M,G,Veg)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.

