

Ravintola Silkkuičku

ruokalista 27.2. - 3.3. (vk 9)

Klo 10:30 - 13:00

Maanantai 27.2.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

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

Lämmin ruoka

Broileripastavuoka (L)

Possu-pekoni-kastike (M,G)
Perunat (L,G,Veg)

**Muutokset
mahdollisia.**

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

Tiistai 28.2.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

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

Lämmin ruoka

Sitruunainen kalaleike (M)
Kermaviilikastike (L,G)
Perunasose (L,G)

Karjalanpaisti (M,G)
Perunasose (L,G)

Keskiviikko 1.3.

Salaattilounas

Pähkinä (M,G,Veg)
Mozzarella (L,G)

Kasvisruoka

Soija-makaronilaatikko (L)

Lämmin ruoka

Burgundinpata (M,G)
Riisi (M,G,Veg)

Piparjuurisilakat (L,G)
Juuessose (L,G)

Torstai 2.3.

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 3.3.

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.



Ravintola Silkkuiikku

ruokalista 6.3. - 10.3. (vk 10)

Klo 10:30 - 13:00

Maanantai 6.3.

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)
Perunasose (L,G)

**Muutokset
mahdollisia.**

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

Tiistai 7.3.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

Linssi-juuressosekeitto
(L,G)

Lämmin ruoka

Palapaisti (M)
Riisi (M,G,Veg)

Broileri-cappellipaistos (L)

Keskiviikko 8.3.

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 9.3.

Salaattilounas

Broileri (M,G)
Leipäjuusto (L,G)

Kasvisruoka

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

Lämmin ruoka

Punajuuri-
vuohenjuustoleipä
Rucolaa (L)

Smetanahärkä (L,G)
Riisi (M,G,Veg)

Perjantai 10.3.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

Hernerouhe-
kasviskiusaus (M,Veg)

Lämmin ruoka

Jauhelihalasagne (L)

Lohikeitto (L,G)

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.



palmia ravintolat

Ravintola Silkkiuikku

ruokalista 13.3. - 17.3. (vk 11)

Klo 10:30 - 13:00

Maanantai 13.3.

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 14.3.

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 15.3.

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 16.3.

Salaattilounas

Lohi (M,G)
Leipäjuusto (L,G)

Kasvisruoka

Kasvisnakkikeitto (M,G)

Lämmin ruoka

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

Perjantai 17.3.

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 20.3. - 24.3. (vk 12)

Klo 10:30 - 13:00

Maanantai 20.3.

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 21.3.

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 22.3.

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 23.3.

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 24.3.

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.



Ravintola Silkkuiikku

ruokalista 27.3. - 31.3. (vk 13)

Klo 10:30 - 13:00

Maanantai 27.3.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

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

Lämmin ruoka

Kinkku-pekoni-
kiausaus (L,G)

Jauheliha-
bolognese-
kastike (M,G)
Täysjyväpasta (M,Veg)

**Muutokset
mahdollisia.**

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

Tiistai 28.3.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

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

Lämmin ruoka

Smetanalohi (L,G)
Perunat

Broilerikiausaus (L,G)

Keskiviikko 29.3.

Salaattilounas

Pähkinä (M,G,Veg)
Mozzarella (L,G)

Kasvisruoka

Soijasuikale-
kasvispata (G, Veg)
Täysjyväpasta (M, Veg)

Lämmin ruoka

Broileri-kookos-
kastike (M,G)
Riisi (M,G,Veg)

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

Torstai 30.3.

Salaattilounas

Katkarapu (M,G)
Raejuusto (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 31.3.

Salaattilounas

Broileri (M,G)
Leipäjuusto (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 Silkkuiukku

ruokalista 3.4. - 7.4. (vk 14)

Klo 10:30 - 13:00

Maanantai 3.4.

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 4.4.

Salaattilounas

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

Kasvisruoka

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

Lämmin ruoka

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

Kinkkukiusaus (G)

Keskiviikko 5.4.

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)

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

Torstai 6.4.

Salaattilounas

Lohi (M,G)
Leipäjuusto (L,G)

Kasvisruoka

Kukkakaali wings (M, G,
Veg)
Riisi (M,G Veg)
Curry-kermaviili (L,G)

Lämmin ruoka

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

Hernekeitto (M,G)

Perjantai 7.4.

**Pitkäperjantai
Hyvää pääsiäistä!**

Lisätietoja ruokien sisältämistä allergeeneista saat henkilökunnaltamme.

