



Hyvä jäsenemme

Kevät keikkuen tulevi ja Salvan juhlavuosi etenee mukavaa tahtia. Olemme ehtineet juhlia jo monella eri tavalla, vaikka vuodesta on kulunut vasta neljännes. Ja mitä vielä ehdimmekään, ennen kuin vuosi on kokonaan paketissa. Helmikuussa kutsuimme lounaalle entisiä hallituksen jäseniä ja pitkäaikaisia yhteistyökumppaneita sekä Mummodiskoilimme. Maaliskuussa joimme kakkukahvit Salvan jäsenien kanssa. Lisäksi viikoittain on tietysti ollut erilaisia musiikkitilaisuuksia. On ollut ilahduttavaa nähdä myös Salvan jäseniä Iloalosalon eri tilaisuuksissa. Tervetuloa jatkossakin. Luvassa on ainakin muotinäytöstä, äitienpäivää, kesän avausta, kesäfestaria ja tietenkin Seniorimessut.

Jäsenkampanja on edelleen voimassa, joten houkuttele ystäväsikin mukaan Salvan jäseneksi ja saatte molemmat lounaslipun Ravintola Iloalosaloon. Tavoitteena on saada 500 jäsenen raja täyteen tänä vuonna. Vuoden vaihteessa jäseniä oli 458, joten tehtävä ei ole mahdoton.

Salvan sääntöjen mukaan kunniapuheenjohtajaksi tai kunniajäseneksi voidaan hallituksen esityksestä yhdistyksen kokouksessa kutsua henkilö, joka on huomattavasti edistänyt ja tukenut yhdistyksen toimintaa. Salvan kevätkokouksessa 27.3.2024 päätettiin Salvan hallituksen esityksestä kutsua kunniajäseniksi Jarmo Vähäsilta (hallituksen puheenjohtaja 2009–2022, hallituksen jäsen 2023-) ja Simo Raula (hallituksen varapuheenjohtaja 2012–2023). Onnittelut molemmille ja kiitos arvokkaasta työstänne Salvan hyväksi.

Salvalla on merkittävä rooli myös ikäihmisten terveyden edistämisessä. Tähän työhön haimme Varhailta avustusta uudenlaisen toiminnan, Ikävoimalan, aloittamiseen ja saimmekin pienen summan. Ikävoimalan tavoitteena on ennaltaehkäisy ja toiminta painottuukin niihin henkilöihin, joilla ei vielä ole palveluntarvetta. Kevään aikana aloitamme muun muassa Ikävoima-kuntoutuskurssit fysioterapeuttiemme johdolla. Kurseille voivat osallistua Salvan jäsenetkin. Ikävoima-kuntoutuskurssista lisää tietoa tässä jäsenkirjeessä.

Tätä kirjoitettaessa emme vielä tiedä miten Salon kaupungilta hakemamme Ikäkeskusavustuksen kanssa käy. Toivottavasti hyvin, sillä haluamme edelleenkin toimia kaikille avoimena ikäkeskuksena ja tarjota monipuolista tekemistä salolaisille.

Aurinkoista kevättä ja nähdään Iloalosalossa niin arkena kuin juhlapäivinäkin.

Nähdään juhlavuoden tilaisuuksissa!

Heli Koskela
toiminnanjohtaja
heli.koskela@salva.fi
044 721 3352



Huhtikuu on kuulemma kuukausista julmin

Kirjoitan tätä samalla kun kuuntelen telkkarin eläkkeiden leikkaus-verotuksen kiristys -keskustelua. Aiemmin telkkarista tuli eduskunnan täysistunto, jossa teema oli sama. Aihe on vaikea, sillä kuulemma eläkeläisten pelko on viisauden alku. Eläkeläiset ovat iso ryhmä, noin 1,6 miljoonaa yksilöä. Mediaanieläke on 1746 €, eli molemmilla puolilla tätä summaa on yhtä paljon eläkeläisiä. Yksinasuvat eläkeläiset joutuvat miettimään mihin euronsa laittavat jo nykyisinkin. Leikattavaa ei mielestäni ole.

Samassa keskustelussa sivuttiin kansalaisjärjestöjen avustusten miljoonaleikkauksen aikaistamista jo vuodelle 2025. Salvaa tämä ei koskisi, sillä emme ole hakeneet kymmeneen vuoteen STEAn (entinen Raha-automaattiyhdistys) avustuksia. Monelle järjestölle ja sitä kautta heidän asiakkailleen tämä on ikävää.

Lisää harmituksen aiheita saa paikallista Salkkaria lukemalla. Varhan uutisointi on lisääntynyt, eivätkä ne ole mitään mukavia uutisia. Varha lähestyy konkretiaa palveluverkon uudistamisessa. Periaatteista palveluiden järjestämisessä lienee jo päätökset tehty. Toimitilat pitää olla turvallisia ja hyvässä kunnossa, henkilökuntaa on oltava saatavilla, asiointisuuntakin huomioidaan. Laitoshoidon yksiköt tulee sulkea lain mukaan vuoden 2027 loppuun mennessä. Salossa laitousyksiköitä on neljä, jotka Varha sulkee lähivuosina, luultavasti paljon ennen kuin takaraja vaatisi. Hintta ensimmäisenä, ehkä juhannukseksi.

Yhteisöllinen asuminen on uusi muotitermi. Lain mukaan sillä tarkoitetaan turvallista ja esteetöntä asumista, jossa on sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa, mutta ei apua yöaikaan. Asumisen pitää olla vuokra-asumista, johon hyvinvointialue Varha asukkaan sijoittaa. Tämä asumismuoto ei ole Salossa ottanut tulta, enkä ihmettele. Kokemukseni mukaan ikääntyneiden ensimmäiset avuntarpeet kohdistuvat yöaikaiseen avunsaantiin ja sitä kautta turvallisuuteen. Kukaan ei halua muuttaa kotoaan ennen aikojaan.

Yksityiset asumispalveluiden tuottajat Varsinais-Suomessa ovat sitä mieltä, että Varha ei sijoita uusia asukkaita ympärivuorokautiseen hoitoon kuten ennen. Monilla on tyhjiä asukaspaikkoja, kuten Salon seudun sanomat ja Turun sanomat uutisoivat asiasta. Hoitopäivähintoihin on tullut korotuksia Varhan toimesta, on huomioitu kustannusnousu. Saloon on noussut uusia ympärivuorokautisen asumisen yksiköitä. Iloalansalossa on toiminnanjohtajan mukaan paikat saatu täytettyä, hyvä niin.

Salolaisena, Paukkulakodin naapurissa asuvana, toivon, että Salon virkamiehet ja päättäjät, elinvoimaa lisätessään ja asuntomessuja suunnitellessaan, laittavat Paukkulakodin sisäilmaongelmat ja muut ”kelvottomuudet” nopeasti kuntoon. Paukkulakodista saa mainion yhteisöllisen asumisen yksikön Saloon. Aikanaan talossa oli runsaasti sosiaalista kanssakäymistä edistävää toimintaa, saunapäivää, yhteisruokailua, kankaanpainantaakin. Saman katon alle voisi sijoittaa Varhan toivoman hybridiyksikön, eli ympärivuorokautisen ja yhteisöllisen asumisen.

Tänään oli Kutsumatta kylään -päivä. Salva on paikallisen Välittämisen verkoston kanssa pitänyt vanhaa kyläilytapaa esillä. Pitko kainaloon ja menoksi, on periaate. Kannustan teitä hyvät jäsenet välittämiseen, muiden huomioimiseen. Pienet teot ovat merkityksellisiä. Hymyjäkään ei kannata säästää, vieraitakin voi tervehtiä, kysellä kuulumisia... Etenkin näinä huhtikuun päivinä kannattaa harjoittaa ystävällisyyttä. Jokaisella on siihen varaa!

Salossa 11.4.2024

Anne Juntti
puheenjohtaja



TULE MUKAAN IKÄVOIMA-KURSSILLE

Osallisuutta, mielen hyvinvointia ja toimintakykyä edistävä ryhmä

Kaipaatko pientä kannustusta hyvinvoinnistasasi huolehtimiseen? Onko liikkuminen helpompaa kavereiden kanssa? Haluatko lisätietoa terveellisestä syömisestä, mielen hyvinvoinnista ja Kelan tarjoamista eduista? Tule mukaan maksuttomalle kevään Ikävoima-kurssille.

Kurssi on tarkoitettu ikäihmisille, jotka eivät vielä ole palveluiden piirissä, mutta joiden toimintakyky on vaarassa alentua. Kurssin tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa fyysistä hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Lisäksi pyritään ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä ja palvelutarpeen syntymistä. Osallistuminen lisää myös sosiaalista kanssakäymistä ja antaa voimavaroja arkeen.

Kurssilla kokoonnutaan kuusi kertaa. Kurssi toteutetaan turvallisessa ympäristössä, osaavien ohjaajien turvin. Jokaisella osallistujalla on oma henkilökohtainen hyvinvointitavoitteensa. Kuntoutuskurssin alussa ja lopussa tehdään fysioterapeutin haastattelu ja arvio sekä osallistujan itsearviointi. Kurssi sisältää myös tarpeen mukaan sairaanhoitajan tai fysioterapeutin tekemän kotikäynnin jakson lopussa. Ikävoima-kuntoutuskurssin toteutuksesta vastaa moniammatillinen tiimi, johon kuuluvat Salva ry:n sairaanhoitajat, fysioterapeutit sekä geronomi ja sosionomi.

Ryhmässä käytetään Palvelukeskus Iloalosalon kuntosalia ja muita tiloja. Lisäksi osa liikunnasta voi tapahtua ulkona.

Kurssipäivän ohjelma

10.00–10.30 Kokoontuminen ja päivän avaus

10.30–12.00 Liikuntaryhmä. Toimintakykyä tukevaa toimintaa, kuten kuntosali- ja tasapainoharjoittelua, sekä tuolijumppaa

12.00–12.30 Omakustanteinen lounas

12.30–14.00 Hyvinvointi-iltapäivä, asiaa esimerkiksi ravitsemuksesta, itsehoidosta ja mielen hyvinvoinnista, sekä etuuksista (esim. Kela) ja eri palveluista

Kokoontumiset torstaisin 23.5.-27.6.2024 yhteensä 6 kertaa

Ilmoittautuminen 13.5.2024 mennessä.

Kurssi on osallistujalle maksuton. Kurssi on osa Ikävoimamala-hanketta.

Tiedustelut kurssin sisällöstä ja ilmoittautuminen

Anne Lehtinen

vastaava fysioterapeutti

044 7213 358

anne.lehtinen@salva.fi



ILOLANSALO SOI

Ilolansalossa on tarjolla elävää musiikkia meidän kaikkien iloksi myös koko kesän. Tule nauttimaan. Musiikki tuo iloa ja osa hyvinvointia.

Pe 26.4. klo 14.00 Junkkarit

La 27.4. klo 10.00 Veteraanikuoro

La 27.4. klo 15.00 Sonja laulattaa

Ti 30.4. klo 14.00 Salon harmonikkakerho soittaa vappumusiikkia

Pe 3.5. klo 14.00 Benjamin Enroth

Ti 7.5. klo 14.00 Soivakoti

Pe 10.5. klo 14.00 Markku Peimola & Henna Rajaniemi

Ma 13.5. klo 14.30 Turun veteraaniperinneorkesteri

Pe 17.5. klo 14.00 Sonja laulattaa

La 18.5. klo 15.00 Anna Schukov & Hannu Määttänen

Ti 21.5. klo 14.00 Yhteislaulua Atte Jäntin & Marja-Liisa Villan johdolla

Pe 24.5. klo 14.00 Pirkko Pelander ja Antti Vianio

Pe 31.5. klo 14.00 Jäkälät

To 6.6. klo 10.00 Ken on luonut kukkasen – vanhojen kansakoululaulujen muistelo

Pe 7.6. klo 14.00 Pepe Enroth

Pe 14.6. klo 14.00 Kari Nieminen

Pe 21.6. klo 15.00 Timo Rautala ja Hannu määttänen

La 22.6. klo 15.00 Atte Jänntti

Pe 28.6. klo 14.00 Soivakoti

La 29.6. klo 15.00 Sonja laulattaa

Pe 5.7. klo 14.00 Kari Nieminen & Jarmo Mattila

Pe 12.7. klo 14.00 Timo Rautala & Hannu Määttänen

La 13.7. klo 14.00 Soivakoti

Pe 19.7. klo 14.00 Soivakoti

La 20.7. klo 15.00 Sonja laulattaa

Pe 26.7. klo 14.00 Atte Jänntti

La 27.7. klo 15.00 Soivakoti

Pe 2.8. klo 14.00 Pispalan sälli

Pe 9.8. klo 14.00 Timo Rautala & Hannu Määttänen

Pe 16.8. klo 14.00 Kapa Ahonen

La 17.8. klo 15.00 Soivakoti

Pe 23.8. klo 14.00 Kari Nieminen

La 24.8. klo 15.00 Timo Rautala & Hannu Määttänen

Pe 30.8. klo 14.00 Benjamin Enroth



ILOLANSALON KESÄKEITTIÖ

Kesällä nautitaan tuttuun tapaan letuista ja musiikista. Kesä-elokuun ajan joka keskiviikko klo 17.00 alkaen Ilolansalon sisäpihalla on myynnissä muurinpohjalettuja ja grillimakkaraa. Kesäillan tunnelmaa tuo elämä musiikki.

Ke 5.6. klo 17.00 Aulis Kotaviita, Timo Rautala & Hannu Määttänen

Ke 12.6. klo 17.00 Soivakoti

Ke 19.6. klo 17.00 Anna Schukov

Ke 26.6. klo 17.00 Klaus Pennanen

Ke 3.7. klo 17.00 Soivakoti

Ke 10.7. klo 17.00 Pirkko Pelander ja Antti Vainio

Ke 17.7. klo 17.00 Tutta Karpela ja Timo Rautala

Ke 24.7. klo 17.00 Atte Jäntti

Ke 31.7. klo 17.00 Soivakoti

Ke 7.8. klo 17.00 Markku Peimola & Henna Rajaniemi

Ke 14.8. klo 17.00 Pihafestarit: Emmi Raasumaa Trio

Ke 21.8. klo 17.00 Katriina Rainioa & Timo Rautala

Ke 28.8. klo 17.00 Soivakoti

ILOLANSALON PIHAFESTARIT

Keskiviikko 14.8.2024 klo 17.00 alkaen.

Kesää juhlietaan perinteiseen tapaan Ilolansalon pihafestareilla. Tänä vuonna festareilla juhlietaan yhdessä Salvan 25-vuotisjuhlia ja te olette kaikki tervetulleita.

Myynnissä on Ravintola Ilolansalon herkkuja ja hyvyksiä. Lisäksi palkitsemme vuoden vapaaehtoisen. Tule mukaan nauttimaan tunnelmasta.

Illan musiikista vastaa Emmi Raasumaa Trio. Konsertissa heittäydytään jazziskelmien maailmaan legendaarisen Laila Kinnusen jalanjäljissä. Suomalaista sielunmaisemaa kuvaavat kappaleet kertovat jazztaudin tarttumisesta, suomineitojen oikuista sekä satumaisista mainingeista. Luvassa on tunnelmallinen ilta melodisen jazziskelmän parissa. Kokoonpanossa Emmi Raasumaa laulu, Tuure Mäkinen saksofoni ja Waltteri Pahlama kitara.

SENIORIMESSUT

Keskiviikko 4.9.2024 klo 10.00–15.00 Salon tori

Kannattaa jo merkitä kalenteriin syyskuun ensimmäinen keskiviikko. Silloin Salva ry järjestää Seniorimessut. Salon torilla tarjolla on taas monipuolisesti messuesittelijöitä, mielenkiintoisia vieraita, musiikkia, muotinäytöksiä ja hyvää seuraa.



FYSIOTERAPIA

Salvan fysioterapia tarjoaa osaavaa yksilöllistä kuntoutusta kaikille salolaisille. Kotona annettavasta fysioterapiasta saa nyt kotitalousvähennystä. Kotitalousvähennystä voit vähentää verotuksessasi 60 % laskutettavasta työn osuudesta. Omavastuuosuus on 100 € henkilöä kohden verovuoden aikana ja enimmäismäärä vähennykselle on 3500 €/vuosi. Uutuutena Salvan kuntoutuksessa on lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapiaa sekä lantionpohjan lihasten toiminnan mittaamista. Tiedustelut ja ajavaraukset aiheesta fysioterapeutti Annelle.

Lisätietoja

Anne Lehtinen
vastaava fysioterapeutti
0447213358
anne.lehtinen@salva.fi

Anu Kannari
fysioterapeutti
0447213355
anu.kannari@salva.fi

TULE MUKAAN FYSIOTERAPEUTIN OHJAAMIIN TERVEYSLIIKUNTARYHMIIN

Fysiovoima (entinen Vahvat leidit)

Maanantaisin ja perjantaisin klo 9.30

Tavoitteellinen kuntosaliryhmä arjen voimien lisäämiseksi

Maanantain ryhmä jatkuu kesäkuun ajan.

Fysiorytmi

Keskiviikkoisin klo 9.30

Rytmillisiä askelluksia sisältävä tunti, jossa kehitetään sekä aerobista kestävyyttä, tasapainoa, että isojen lihasryhmien perusvoimaa.

Ryhmä jatkuu kesäkuun ajan.

Ikämiesten kuntosaliryhmä

Tiistaisin klo 15.30

Lisäksi Salva liikuttaa ikämiehiä vapaaehtoisvetoisesti.

Ryhmä jatkaa ilman ohjaajaa kesän 28.5.2024 alkaen.



SALVA ry:n jäsenyys

Kiitos, kun olet mukana toiminnassamme. Salon vanhus- ja lähimmäispalveluyhdistys, sittemmin SALVA ry on ollut jäsentensä yhdistys jo 25 vuotta. Sinun roolisi on tärkeä, kun teemme yhdessä ikäihmisille parempaa Saloa ja Suomea. Merkkivuottamme juhliitaan yhdessä koko vuosi. Sinut on kutsuttu mukaan.

JÄSENKIRJE

Lähetämme tänä vuonna jäsenkirjeen neljä kertaa. Kirjeessä on SALVAN kuulumisia, tulevia tapahtumia sekä jäsenille ajankohtaisia asioita.

Pyrimme välttämään turhaa paperipostia. Jos sinulla on käytössä sähköposti, ilmoita osoitteesi meille. Saat jäsenkirjeen sähköpostitse. Ilmoita osoitteesi sähköpostilla pasi.maenpaa@salva.fi.

JÄSENTEN KUNTOSALIVUOROT

Yhdistyksemme jäsenenä käytettävänäsi on Iloansalon kuntosalin jäsenvuorot. Vuoroja on tarjolla joka päivä. Tutustu myös fysioterapeuttiemme tarjoamiin palveluihin. Lisätietoa ryhmistä saat tässä kirjeessä.

Jäsenten kuntosalivuorot ma-to klo 18.00–19.00, pe klo 11.30–12.30 ja klo 17.00–19.00, la & su klo 11.00–19.00

JÄSENEEN RAVINTOLAETU

Ravintola Iloansalo palvelee vuoden jokaisena päivänä – juuri sinua. Aikanaan oudolta vaikuttanut ajatus palvelukeskuksesta, joka tekee omat ruokansa, on osoittautunut menestykseksi. Jäsenenä saat lounaan jäsenhintaan. Tule nauttimaan myös aamiaisesta ja päivällisestä, unohtamatta teemalounaitamme pitkin vuotta.

NIMIKKOTUOLI

Osta oma nimikkotuolisi Ravintola Iloansaloon. Saat nimikyltin tuolin selkänojaan. Nimikkotuoli on myös oiva lahjaidea. Nimikkotuolin hinta on vain 75 €. Tuolin voit ostaa Iloansalon infosta. Tuolit ovat osa SALVA Ry:n varainhankintaa.



KUTSU YSTÄVÄSI JÄSENEKSI

Juhlavuoden kunniaksi, haastamme sinut kutsumaan ystäväsi SALVAN jäseneksi. Palkkioksi saatte kaksi lounasta Ravintola Iloalansalossa*. Kaavake on tämän kirjeen mukana ja voit hakea uuden Iloalansalon infosta.

SALVA ry:n jäseniä on tällä hetkellä jo liki 460. Yhdessä saamme 500 jäsenen rajan rikki. Mielenkiinnolla seuraamme, mikä on lopullinen jäsenmäärä vuoden lopussa.

**Kaavakkeeseen kirjoitetaan suosittelijan nimi. Suosittelijan on oltava Salva ry:n jäsen. Uuden jäsenen maksettua jäsenmaksunsa, suosittelija ja uusi jäsen voivat hakea ilmaiseen lounaaseen oikeuttavan kupongin Iloalansalon infosta. Kampanja on voimassa 31.12.2024 asti. Jäsen voi osallistua useammin kuin kerran. Etua ei voi muuttaa rahaksi.*

Jäsenilmoitus



Liityn Salva ry:n jäseneksi.

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero ja
-toimipaikka _____

Puhelinnumero _____

Sähköpostiosoite _____

Suosittelijan nimi _____

Suosittelijan sähköpostiosoite _____

Tietojani saa käyttää Salva ry:n jäsentiedotteiden lähettämiseen sekä laskutukseen.

Jäsenmaksu 30 € / kalenterivuosi (2024). Jäsenmaksulla saat monipuolisia jäsenpalveluja ja mahdollisuuden tukea yhdistyksemme tarkoitusta ja toimintaa.

Uuden jäsenen maksettua jäsenmaksunsa, suosittelija ja uusi jäsen voivat hakea ilmaiseen lounaaseen oikeuttavan kupongin Iloalansalon infosta. Kampanja on voimassa 31.12.2024 asti. Jäsen voi osallistua useammin kuin kerran. Etua ei voi muuttaa rahaksi.



Ravintola Ilolansalon Äitienpäivälounas 12.5.2024

Kattaukset klo 11.00–12.30 ja klo 13.00–14.30

Ilmoittautumiset 6.5.2024 mennessä sanna.savela@salva.fi tai puh. 044-7213354

MENU

Kylmäsavulohi-perunasalaatti *G, L*

Juustoinen broilerisalaatti *G, L*

Tomaatti-mozzarellasalaatti *G, L*

Yrttinen vihersalaatti *G, M*

Marinoidut punasipulirenkaat *G, M*

Kananmunan puolikkaat *G, M*

Ruisnapit savuporotäytteellä *L*

Sillivalikoima *G, M*

Tilliperunat *G, M*

Naudan paahtopaisti punaviinikastikkeella *G, M*

Uunilohi basilikakastikkeella *G, M*

Lihapyörökät *G, M*

Uuniporkkanat *G, M*

Kermaperunat *G, L*

Äitienpäiväkakku *G, L*

Kahvi/ tee

Hinnat: Ilolansalon asukkaat sopimushinta

Aikuiset: 31 €, Salva Ry jäsenet 27 €, lapset (4-12-vuotta) 15 €

Ravintola Ilolansalo | Ruokalista viikko 18

Ravintolamme on avoinna vuoden jokaisena päivänä juuri sinua varten.

Tule nauttimaan herkullisista ja monipuolisista tarjoiluistamme.

	Aamiainen arkisin klo 8.00 - 9.30 la, su, arkipyhät klo 8.30 - 9.30	Lounas klo 11.00 - 13.30	Päivällinen klo 16.00 - 17.00
Ma 29.4.	Ruishiutalepuuro	Mausteinen jauhelihakastike G, L Härkiskastike G, L Pasta/perunat Lämmin kasvis Hedelmäsalaatti G, M	Tonnikalavuoka G, L Vihersalaatti Punajuurisalaatti Puolukkahyve L
Ti 30.4.	Kaurahiutalepuuro	Hawaijinleike M (G) ja bearnaiskastike G, L Yrttiset lohkoperunat G, M Kasvispihvit G, L Munkki L (G) ja sima	Nakit ja lihapyörykät G, M Kermaperunat G, L Kastike G, L Vihersalaatti Perunasalaatti G, L Vadelmamousse G, L
Ke 1.5.	Spelttipuuro L	Broilerin (Suomi) paisteleikkeet BBQ- kastikkeessa G, M Kasvispihvit G, M Riisi/ perunat Jäätelö G, L ja kastike	Siskonmakkarakeitto G, M Tuorepalat Juustoviipaleet Mustaherukka- banaanirahka G, L
To 2.5.	Helmipuuro	Savuporokeitto G, L Porkkanasosekeitto G, L Tuorepalat/talon sämpylä Juustoviipaleet Mustikkakukko L (G) ja vaniljavaahto G, L	Kalkkunakiusaus G, L Vihersalaatti Maustekurkku Raejuustoherkku G, L
Pe 3.5.	Neljänviljanpuuro	Silakkapihvit ja majoneesikastike G, L Perunasose G, L/ perunat Kasvispihvit G, L Paahdetut ruusukaalit G, M Mangokiisseli G, M	Pinaattikeitto G, L Keitetyt munat Vuoksenpiirakka L Leikkele/tuorepalat Rukiinen tuorepuuro L
La 4.5.	Kaurahiutalepuuro	Yrttinen maksakastike G, L Mifu-kasviskastike G, L Perunat/uuniporkkanat Puolukkahillo Marjakiisseli G, M	Broilerikeitto G, L Juustoviipaleet Tuorepalat Kahvihyytelö G, L
Su 5.5.	Orahiutalepuuro	Leivitetty kempelaleike L (G) Kermaperunat/ perunat Tillikastike G, L Uunijuurekset G, M Puolukkarahka G, L	Jauheliha- perunasoselaatikko G, L Vihersalaatti Punajuuret Suklaamousse G, L

G = gluteeniton, L = laktoositon, M = maidoton. Annoksiin kuuluu salaattibuffet, leipä, levite, juomat ja kahvi. Kaikkia lounasruokia on saatavana gluteenittomana, kysy henkilökunnalta. Lisätietoa ruoka-aineiden allergeeneista saa henkilökunnalta. Pidätämme oikeuden muutoksiin.

1.12.2023 alkaen	Aamiainen	Lounas	Lounas viikonloppuisin ja arkipyhinä	Päivällinen
Hinnat	7.90 €	12.70 €	13.70 €	10.70 €
SALVA ry:n jäsen	7.90 €	11.70 €	12.70 €	10.70 €
Sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v	7.00 €	10.20 €	10.20 €	9.00 €

