



Hyvä jäsenemme

Syksy on jo niin pitkällä, että taas on tulevan vuoden toiminnan suunnittelu ajankohtaista. Tuleva vuosi 2024 onkin Salvalle erityinen, sillä SALVA ry täyttää 25 vuotta. Juhlavuosi näkyy toiminnassa monin eri tavoin ensi vuonna, mutta siitä enemmän tulevissa jäsenkirjeissä ja syyskokouksessa, jossa hyväksytään toimintasuunnitelma. Vielä on monenlaista puuhaa suunniteltuna loppuvuodeksikin.

Syyskuussa järjestimme jo kahdeksannet Seniorimessut. Messut olivat näin järjestäjän näkökulmasta menestys. Aurinko paistoi, kävijöitä riitti koko päivälle ja koko tori henki hyvää fiilistä. Kiitos mukana olleille. Keräsimme Salvan omalla esittelypisteellä myönteisiä tekoja ja ehdotuksia myönteiseksi teoksi sekä terveisiä Salon kaupungin päättäjille ja SALVA ry:lle. Kyselyn vastaukset on lähetetty tiedoksi myös Salon kaupungin päättäjille.

Ehdotuksissa myönteisiksi teoiksi korostuivat liikuntaan liittyvät ehdotukset. Toivottiin mm. yhteisjumppaa, yhteiskävelyitä ja kävelykaveritoimintaa. Iloalansalossa tähän kaikkeen on mahdollisuus. Toivotamme myös Salvan jäsenet tervetulleiksi mukaan liikunnallisiin ryhmiimme, kuten tuolijumppa, boccia, yhteiskävely ja ikämiesten kuntosaliryhmä. Jäsenille on myös oma omatoiminen kuntosalivuoro joka päivä. Ryhmien ja kuntosalivuorojen aikataulun voit tarkistaa Salvan verkkosivuilta tai Iloalansalon infosta saatavasta viikko-ohjelmasta.

Messukyselyn vastaajien omissa myönteisissä teoissa korostui selkeästi vapaaehtoistyön tekeminen ja erilaisiin yhdistyksiin kuuluminen. Moni auttaa asioiden hoitamisessa joko iäkkäitä sukulaisiaan tai ystäviään ja naapureitaan. Tyypillisiä myönteisiä tekoja olivat ikäihmisten ulkoiluttaminen ja erilaisten ryhmien vetäminen. Salvassa ja Iloalansalossakin tämä vapaaehtoisten tekemä arvokas työ näkyy monin tavoin. He antavat oman panoksensa mm. erilaisten tapahtumien avustajina ja järjestäjinä sekä ryhmien vetäjinä. Ilman vapaaehtoisten antamaa panosta eivät Salvan Seniorimessutkaan olisi onnistuneet.

Elokuun pihafestareilla valitsimme Salvan vuoden vapaaehtoiseksi Eliisa Lähteenmäen. Onnea Eliisalle vielä kerran ja kiitos hänelle ja muille vapaaehtoisille antamastanne ajasta.

Loppuvuoden toiminnasta lisää tietoa tässä jäsenkirjeessä. Tavataan Iloalansalossa!

Heli Koskela

Toiminnanjohtaja
044 7213 352
heli.koskela@salva.fi





Hei jäsenet - terveisiä puheenjohtajalta

läästä numero on tänä vuonna teemana Salvan toimintasuunnitelmassa. Kattojärjestömme Vanhustyön keskusliitto on perustanut kansanliikkeen samalla teemalla. Tarkoituksena on vahvistaa myönteisiä asenteita ikääntyneitä kohtaan. Olen viime aikoina kuullut kahdestakin suunnasta, että sana vanhus ei miellytä, eikä sitä haluta käyttää. Sen sijaan käytetään erilaisia kiertoilmaisuja. Vielä on tehtävää!

Isovanhempien päivä ja vuoden isovanhemman valitseminen on toisen kattojärjestömme, Vanhus- ja lähimmäispalvelu VALLI ry:n ohjelmassa lokakuussa. Valinnalla on haluttu nostaa esiin sukupolvien ketjua ja eri ikäisten ihmisten yhteiselon tärkeyttä. Jännityksellä odotan valintaa. Itse usean lapsenlapsen mummuna näen tärkeänä ylläpitää perheen yhteyttä ja suvun perinteitä sopivasti päivittäen.

Varha ja muutkin hyvinvointialueet ovat olleet päivittäin julki-suudessa. Varhan strategiakysely on pohjana palveluverkkoehdotukselle, joka julkaistaan ensi vuonna. Strategisista periaatteista on helppo löytää yhteinen sävel. Konkreettiset ehdotukset palvelupisteiden määristä ja sijoittumisista sen sijaan voivat tuoda ikäviä yllätyksiä. Varhan säästötavoitteet ovat niin suuria, että vaativat radikaaleja keinoja.

SALVA ry on kohta 25 vuotta kehittänyt toimintaansa salolais-ten yksinäisten ja avun tarpeessa olevien hyväksi. Olemme olleet edelläkävijöitä ja luoneet uusia toimintoja. Johtoajatuk-sena on ollut alusta alkaen, että kehitämme palveluita, joita haluamme itsekin ostaa. Salva on yhtä kuin jäsenemme, kaikki 457 yksityistä henkilöä ja muutama vanhenemisesta kiinnos-tunut yhteisö. Tästä on hyvä jatkaa!

Syyskokous 28.11. klo 17.30 päättää juhlavuoden toiminnas-ta. Olkaa paikalla – TERVETULOA!



Anne Juntti

Puheenjohtaja
044 7213 350
anne.juntti@salva.fi
Saa olla yhteyksissä.

Vuosi 2023 kuvina



Vasen ylä Eliisa Lähtenmäki palkittiin vuoden vapaaehtoisena

Oikea ylä Alina ja Jada olivat kesäkoululaisina apunamme keittiössä. Kesän aikana nuoria oli kaikkiaan kymmenen.

Vasemmalla Salvan työntekijöiden ryhmäkuva iloisesti hatut ilmassa.

Vasen ala Seniorimessut 2023 avattiin torilla suurkuoron komealla esityksellä, joka keräsi torin täydeltä kuulijoita.

Oikea ala Eero Lehto osallistui Elsi Pohjavirran yhteistaideteoksen tekoon Tove Janssonin päivänä





Tutustu ohjelmistoomme

Salva ry järjestää monipuolisesti ohjelmaa ympäri vuoden. Tilaisuutemme ovat avoinna kaikille. Viikoittain tarjolla on mm liikuntaryhmiä, pelikerhoja, muistin ylläpitämistä sekä musiikkiesityksiä. Löydät tapahtumamme osoitteessa www.salva.fi, paikallislehtien menovinkeissä tai hae itsellesi uusin Ilolansanomien-lehti Ilolansalon infosta.

Tavataan Ilolansalossa!

Ilolansalo soi

Tule nauttimaan elävästä musiikista ja seurasta Ilolansaloon. Palvelukeskus Ilolansalon tilaisuudet ovat avoimia kaikille.

- 4.11. klo 15.00** Timo Rautala & Hannu Määttänen
- 6.11. klo 17.30** Kevyttä klassista
- 8.11. klo 18.00** Bluesilta
- 10.11. klo 14.00** Rakkauden hauraus -runoja pysyvyydestä ja katoavaisuudesta
- 11.11. klo 15.00** Sonja & Ismo
- 17.11. klo 14.00** Pepe Enroth
- 23.11. klo 14.00** Yhteislaulua Vekon ja Aten johdolla
- 24.11. klo 14.00** Kielot
- 25.11. klo 15.00** Sonja laulattaa
- 27.11. klo 15.00** Sari & Antti Saarinen
- 29.11. klo 18.00** Yhteislaulajat: Lapin lumoa
- 1.12. klo 14.00** Hymyttäret ja Totinen poika
- 8.12. klo 14.00** Markku Peimola & Henna Rajaniemi
- 12.12. klo 14.00** Pertun pojat
- 15.12. klo 14.00** Jäkälät
- 16.12. klo 15.00** Anu Kivelä & Jari Hakkarainen
- 23.12. klo 15.00** Sonja laulattaa
- 27.12. klo 14.00** Salon seniori harmonikkakerho
- 29.12. klo 14.00** Kari, Janne & Jarmo

Seniorineuvola

Seniorineuvolan palvelut ovat saatavilla myös Ilolansalon ulkopuolisille asiakkaille. Joka kuukausi tarjolla on mahdollisuus verensokerin ja verenpaineen mittauksiin sekä mielenkiintoisia tietoisuuksia eri aiheista.

Vanhusten mielenterveyden haasteet. 16.11. klo 10.00
Yhteistyössä Mieli ry.

Verenpaineen mittaus 21.11. & 19.12. klo 9.00–11.00
Verensokerin mittaus 14.11. & 12.12. klo 8.00–10.00

Ilolansalo tutuksi

Tervetuloa tutustumaan asumiseen ja palveluihin Ilolansalossa. Katsotaan yhdessä mikä ratkaisu on paras juuri sinulle.

Ilolansalo tutuksi keskiviikkona 15.11. & 20.12. klo 11.00

Ilolansalon kulttuuriviikko 6.-12.11.2023
Katsotaan tarkempi ohjelma Ilolansanomista

Salvan siivous

Muista hyödyntää jäsenetusi ja tilaa Salvan puhdistuspalvelun ammattilaiset luoksesi vaikka joulusiivoukseen. Salva ry:n jäsenenä saat siivouksen edullisesti. Varaa oma aikasi 044 7213 368.

Salvan kuntoutus

Salvan fysioterapia tarjoaa osaavaa yksilöllistä kuntoutusta ajanmukaisissa tiloissa. Fysioterapiaan ei tarvita lääkärin lähetettä. Fysioterapeutin vastaanotolla voimme auttaa mm. kivunhoidossa, tuki- ja liikuntaelinoireissa, neurologisissa oireissa, huimauksessa tai vaikka apuväline- ja kodinmuutostöissä. Meiltä löytyy myös fysioterapeutin suoravastaanottoimintaa, jossa voimme ottaa asiakkaan vastaan hyvin akuuteissakin tilanteissa.

Uutuutena Salvan kuntoutuksessa tulossa lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapiaa sekä lantionpohjan lihasten toiminnan mittaamista. Salvan fysioterapeuteilla on monen vuoden kokemus pehmytkudoskäsittelyyn sekä lihaskalvojen manuaaliseen käsittelyyn.

Anne Lehtinen 044 7213 358

Anu Kannari 044 7213 355

Tule mukaan fysioterapeutin ohjaamiin terveysliikuntaryhmiin

Maanantaisin ja perjantaisin klo 9.30 Fysiovoima -ryhmä (ent. Vahvat leidit), joka on tavoitteellinen kuntosaliryhmä arjen voimien lisäämiseksi

Maanantaisin klo 10.45 ja 12.45 Fysiosisu -ryhmä (ent. Sisulla ja sydämellä), joka on apuvälineitä käyttäville tarkoitettu tavoitteellinen kuntosaliryhmä.

Keskiviikkoisin klo 9.30 Fysiorytmi -ryhmä, joka on rytmillisiä askelluksia sisältävä tunti, jossa kehitetään sekä aerobista kestävyyttä, tasapainoa, että isojen lihasryhmien perusvoimaa.

Tiistaisin klo 15.30 Salva liikuttaa ikämiehiä vapaaehtoisvetoisesti Ikämiesten kuntosaliryhmässä

Laskimopäivä 13.11.2023 klo 13.30–16.00

Vanha Sali, Palvelukeskus Iloansalo, Iloankatu 6, Salo

Yleisöluento lääkinnällisistä hoitosukista

Sigvaris tuki- ja hoitosukkien asiantuntija vastaa kysymyksiisi ja testaa jalkojesi pintaverisuonten toimivuutta D-PPG- laitteella. Mittaustulos antaa viitteitä tukisukkien tarpeesta. Asiantuntijana Mari Illikainen, tuotespesialisti, Sigvaris.

Tilaisuuteen osallistuneille tukisukkamittaus puoleen hintaan (10 €) ajanvarauksella!

Tervetuloa, jalkojesi hyväksi!

Tilaisuuden järjestää Salva ry:n kuntoutus

Kehonhuoltopäivä 1.12. klo 10.30–13.30

Palvelukeskus Iloansalo, Iloankatu 6, Salo

Päivässä mm. liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksia sekä tietoisku kehon palautumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Kuntosalilaitteiden käytön opastus 8.11. klo 15.30–16.30

Fysioterapeuttien ohjaama kuntosalilaitteiden käytön opastus

Palvelukeskus Iloansalon kuntosalilla.



Hyvinvointia lahjaksi

Osta läheisesi aineeton lahja Iloalansalosta. Salvan kuntoutuksen lahjakortti fysioterapiaan, hierontaan, kuntosaliohjaukseen tai vaikkapa parafiinihoitoon käsille. Lisätietoa fysioterapeutiltamme 044 7213 358

Hieronta

Nyt voit maksaa Salvan hieronnan myös **e-passilla**.

Nauti Salvan ammattilaisten antamasta hieronnasta. Varaa aikasi 044 7213 358.

Hieronta Salvan fysioterapeuteilta

30 min 44,50 €

45 min 57,50 €

60 min 71,50 €

Kompressiolahjehoito

Saat myös kompressiolahjehoitoa Salvan kuntoutuksessa. Kompressiolahkeet ovat kuin pitkät saappaat, jotka puetaan jalkoihin. Saappaat ulottuvat varpaista nivusiin. Patentoidut muotoillut ilmakennot täyttyvät saumattomasti alhaalta ylös, stimuloiden kehon lymfaattista (imunestekierto) järjestelmää.

Hoito muun muassa parantaa verenkiertoa, kiihdyttää aineenvaihduntaa, vähentää lihaskipua ja jäykkyyttä, vähentää turvotusta sekä parantaa lymfakiertoa.

Kompressiolahjehoito maksaa vain 25 € 30 minuuttia.

E-passi käy maksuvälineeksi myös kompressiolahjehoitoon.

Varaa aikasi vastaavalta fysioterapeutiltamme Anne Lehtiseltä 044 7213 358.

Omracio-tyynyjen marraskuun tarjous

Salvan kuntoutus on Tempur-tuotteiden virallinen jälleenmyyjä. Marraskuun ajan tarjouksessa on ergonominen tyyny jonka korkeutta voi muokata mikrotyynytytteen ansiosta

TEMPUR Ombracio SmartCool™ -tyynyn siivekäs erikoismuotoilu tekee tyynystä erityisen sopivan vatsanukujille. Tyyny sisältää patentoitua TEMPUR-mikrotyynytytettä, joka muotoutuu kevyesti niskan ja pään muotojen mukaan. Ombracio tyyny sopii kaikille nukkuville ja kaikkiin nukkuma-asentoihin.

Marraskuun ajan Ombracio-tyyny 165 € (normaalisti 195 €).

Tukisukat jouluksi

Iloisen väriset tukisukat naisille ja miehille saat Salvan kuntoutuksesta. Joulutarjouksessa Sigvariksen mukavantuntuiset tukisukat alennettuun hintaan vain 35 € (norm. 38,90).

Saatavana myös Traveno-matkustussukat mustan ja naturen värisinä 20 €.

Kysy lisää Salvan kuntoutuksesta 044 7213 358 Anne.



ISÄNPÄIVÄLOUNAS

Ravintolamme järjestää perinteisen isänpäivälounaan sunnuntaina 12.11.2023. Tarjolla on kaksi kattautta. Ensimmäinen kattaus on kello 11.00–12.30 ja toinen kattaus on kello 13.00–14.30.

Pöytävaraukset

6.11.2023 mennessä Ravintola Iloansalon kahvioon, puhelimitse numeroon 044 7213 354 tai sähköpostilla sanna.savela@salva.fi. Paikkoja on rajoitetusti.

Hinnat

Salva ry:n jäsenet 26 €, muut 30 €, lapset 4–12 vuotta 15 €. Palvelukeskus Iloansalon asukkaille sopimushintaan

Kaiken kansan joululounas

Keskiviikko 13.12. 2023 klo 11.00–13.30 Ravintola Iloansalo

Tule nauttimaan herkullisesta jouluruokien buffetlounaasta.

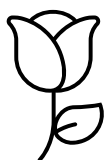
Hinta Salva ry:n jäsenille 24 €, muille 28 €, lapsille 13 €.

Palvelukeskus Iloansalon asukkaat sopimushintaan.



Osta joululahjat Iloansalosta

(Myös isänpäivalahjat)



Salvan lahjakortti on täydellinen lahja. Saaja voi hyödyntää kortin Salvan palveluihin, kuten hierontaan, fysioterapiapalveluihin, ravintolaan tai siivoukseen. Kysy lisää Ravintolasta.

Joulutorttu ja kahvi Ravintola Iloansalossa joulukuun ajan vain 3 €





Palvelukeskus Ilolansalon virikkeellinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2023 | Ilolankatu 6 24240 Salo | www.salva.fi

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	lauantai	sunnuntai
Aamiainen klo 8.00–9.30 Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamiainen klo 8.00–9.30 Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamiainen klo 8.00–9.30 Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamiainen klo 8.00–9.30 Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamiainen klo 8.00–9.30 Aamunavaus Ravintolasali klo 8.30–8.45	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Boccia Vanha sali klo 10.00	Seniorineuvola <i>Katso tarkemmat tiedot Ilolansanomista</i>	Yhteiskävely Pääovelta klo 10.30		Bingo Vanha Sali klo 10.30	Lue lisää ohjelmaa kunkin kuukauden Ilolansanomista	
Lounas klo 11.00–13.30 Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00	Lounas klo 11.00–13.30 Hyvien uutisten keskustelukerho Kabinetti Joutsen klo 13.30 <i>Katso tarkempi päivä Ilolansanomista</i>	Lounas klo 11.00–13.30 Tuolijumppa Vanha Sali klo 11.00	Lounas klo 11.00–13.30 Aivotreenit Kabinetti Joutsen klo 14.00	Lounas klo 11.00–13.30 Musta kuula –peli Kabinetti Joutsen klo 13.00 <i>Parilliset viikot</i>	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
Pelikerho Vanha Sali klo 12.30 <i>Parittomat viikot</i>		Ikääntyvien yliopisto Kabinetti Joutsen klo 14.00		Ilolansalo soi Ravintolasali klo 14.00		Raamattu- ja virsipiiri Ravintolasali klo 14.30 <i>Parilliset viikot</i>
Päivällinen klo 16.00–17.00 Juttelutuokio * E-rapun 3. kerros klo 18.00	Päivällinen klo 16.00–17.00 Asukasilta * Ravintolasali klo 18.00–19.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00 Yhteissaunavuorot * K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00	Päivällinen klo 16.00–17.00 Yhteissaunavuorot * K-kerroksen sauna Naiset 16.00–18.00 Miehet 18.00–20.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00

23.10.2023

* Ryhmä on vain Palvelukeskus Ilolansalon asukkaille
Ryhmiin osallistuminen on maksutonta.





Palvelukeskus Ilolansalon liikunnallinen viikko-ohjelma

Syyskuu-marraskuu 2023 | Ilolankatu 6 24240 Salo

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 8.00–9.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00–8.00	Henkilökunnan ja jäsenten kuntosalivuoro klo 6.00–8.00				
Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.00–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30	Aamiainen klo 8.30–9.30
Fysiovoima** klo 9.30–10.30		Fysiovoima** klo 9.30		Fysiovoima** klo 9.30–10.30	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 9.00–11.00
Fysiosisu klo 10.45–11.45				Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.30–12.30	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 11.00–13.00
Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30	Lounas klo 11.00–13.30
Fysiosisu klo 12.45–13.45				Asukkaiden kuntosalivuoro klo 15.00–17.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 13.00–16.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 13.00–16.00
Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00	Päivällinen klo 16.00–17.00
Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Ikämiesten kuntosaliryhmä klo 15.30–16.30	Naisasukkaiden kuntosalivuoro klo 16.00–17.00	Henkilökunnan kuntosalivuoro klo 16.00–17.00			
Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Asukkaiden kuntosalivuoro klo 17.00–18.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 17.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 16.00–19.00
Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00	Salva ry jäsenten kuntosalivuoro klo 18.00–19.00			

**osallistuminen kuntoklubikortilla



Ravintola Ilolansalo | Ruokalista viikko 44

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 30.10.	Kaurahiutalepuuro	Broileria hapanimeläkastikkeessa G, M Kasviswokki G, M Nuudeli/perunat Suklaamousse G, L ja vadelmakastike G, M	Kinkkukiusaus G, L Vihersalaatti Punajuuri Persikkakiisseli G, M
Ti 31.10.	Vehnähiutalepuuro	Kaalikääryleet G, M Sienikääryleet G, M Kermakastike G, L Uuniporkkanat Annosperunat Marjakiisseli G, M	Siskonmakkarakeitto G, M Tuorepalat Juustoviipaleet Tuorepuuro L
Ke 1.11.	Orahiutalepuuro	Kolmen kalankeitto G, L Kurpitsasosekeitto G, L Juustoviipaleet Tuorepalat, talon sämpylät Ohukaiset L (G), hillo ja kermavaahto	Savuporokastike G, L Perunat/pasta Vihersalaatti Kurpitsapikkelssi Ruusunmarja- banaanikiisseli G, M
To 2.11.	Ruishiutalepuuro	Jauhelihalasagnette L Jauheliha-perunalaatikko G, L Kasvis-pastavuoka L Lämmin vihannes Suklaakiisseli G, L	Broilerikeitto G, L Juustoviipaleet Tuorepalat Mustikkarahka G, L
Pe 3.11.	Kaurahiutalepuuro	Paistettu kampela L (G) Kasvispihvit G, L Lämmin vihannes G, M Perunasose G, L/ perunat Pullakahvit	Lihakeitto G, M Juustoviipaleet Tuorepalat Raparperi- mansikkakiisseli G, M
La 4.11.	Neljänviljanpuuro	Punaviinihärkä G, M Mifu-sienikastike G, L Riisi/ perunat Paahdettu kukkakaali G, M Mangorahka G, L	Tonnikala-pastavuoka L Vihersalaatti Punajuurisalaatti Aprikoosikiisseli G, M
Su 5.11.	Helmipuuro	Tomaattitäytteinen broilerileike L Kasvispihvit G, L Currykastike G, L Lohkoperunat/perunat Paahdetut parsakaalit G, M Jäätelö G, L ja kastikkeet	Pinaattikeitto G, L Kananmunat Vuoksenpiirakka Juustoviipaleet Tuorepalat Puolukkapuuro 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.

1.4.2023 alkaen	Aamiainen	Lounas	Päivällinen
Hinnat	7.70 €	11.90 €	10.30 €
SALVA ry:n jäsen	7.70 €	10.90 €	10.30 €
Sopimusasiakkaat ja lapset 4 - 12 v	6.70 €	9.80 €	8.90 €



Ravintola Ilolansalo | 044 7213 353
Ilolankatu 6, Salo | www.salva.fi