



Silvoplee MENU

VKO 18 | 2021

*Patonki on Agata Bakery'n reseptillä Silvopleessa leivottua gluteenitonta leipää.

**Kombojen tarkka ainesisältö toimitetaan annoksen mukana.

Kaikki tuotteet ovat gluteenittomia ja pääsääntöisesti vegaanisia.

Menun ensimmäisen kasvisruoan saa halutessaan kylmänä tai lämpimänä.

Emme käytä eineksiä, puolivalmisteita emmekä teollisesti prosessoituja raaka-aineita. Tavoittemme on minimoida hävikkiä.

Raaka-ruokaa ei ole kuumennettu yli +40 C°. Tällöin entsyymit, vitamiinit, kivennäis- ja hivenaineet säilyvät elimistön kannalta parhaassa mahdollisessa muodossa.

Yksityiskohtaisempia raaka-ainesisältöjä ja allergeeneja voi tiedustella henkilökunnaltamme.

Kasvisravintola Silvoplee

Toinen linja 3
00530 Helsinki
+358 9 7260900
info@silvoplee.fi

www.silvoplee.fi

MAANANTAI 3.5.	<p>Soijabolognese, fusillia, punaista pestoa ja marinoitua kukkakaalia. Annos sisältää kaksi siivua patonkia* 12,90</p> <p>Salaattikombo**: Kolmea vaihtuvaa Silvopleen ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja ja erikseen pakatun vaihtuvan kastikkeen. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Elävän ravinnon kombo**: Elävän ravinnon murekettä tai ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja, auringonkukanversoja, maustamatonta luomuhapankaalia, kimchiä, hapankurkkua ja erikseen pakatun elävän ravinnon siemenkastikkeen. 13,90</p> <p>Vegebowl tofulla (keto): vihreää salaattia, ituja, kasviksia, hapankaalia, yrttejä, tofua, kirsikkatomaattia ja seesamia. Lisätilauksesta vuohenjuustoa. 15,90</p>
TIISTAI 4.5.	<p>Grillattua punajuurta, belugalinssiä ja yrttikastiketta, minttu-tattaria. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Salaattikombo**: Kolmea vaihtuvaa Silvopleen ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja ja erikseen pakatun vaihtuvan kastikkeen. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Elävän ravinnon kombo**: Elävän ravinnon murekettä tai ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja, auringonkukanversoja, maustamatonta luomuhapankaalia, kimchiä, hapankurkkua ja erikseen pakatun elävän ravinnon siemenkastikkeen. 13,90</p> <p>Vegebowl tofulla (keto): vihreää salaattia, ituja, kasviksia, hapankaalia, yrttejä, tofua, kirsikkatomaattia ja seesamia. Lisätilauksesta vuohenjuustoa. 15,90</p>
KESKIVIIKKO 5.5.	<p>Lähi-idän papupata, punaista limeriisiä ja harissa-kaurajugurttia. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Salaattikombo**: Kolmea vaihtuvaa Silvopleen ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja ja erikseen pakatun vaihtuvan kastikkeen. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Elävän ravinnon kombo**: Elävän ravinnon murekettä tai ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja, auringonkukanversoja, maustamatonta luomuhapankaalia, kimchiä, hapankurkkua ja erikseen pakatun elävän ravinnon siemenkastikkeen. 13,90</p> <p>Vegebowl tofulla (keto): vihreää salaattia, ituja, kasviksia, hapankaalia, yrttejä, tofua, kirsikkatomaattia ja seesamia. Lisätilauksesta vuohenjuustoa. 15,90</p>
TORSTAI 6.5.	<p>Välimeren tofua, värikäs kasvis-perunapaistos ja yrtti-valkosipulikastiketta. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Salaattikombo**: Kolmea vaihtuvaa Silvopleen ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja ja erikseen pakatun vaihtuvan kastikkeen. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Elävän ravinnon kombo**: Elävän ravinnon murekettä tai ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja, auringonkukanversoja, maustamatonta luomuhapankaalia, kimchiä, hapankurkkua ja erikseen pakatun elävän ravinnon siemenkastikkeen. 13,90</p> <p>Vegebowl tofulla (keto): vihreää salaattia, ituja, kasviksia, hapankaalia, yrttejä, tofua, kirsikkatomaattia ja seesamia. Lisätilauksesta vuohenjuustoa. 15,90</p>
PERJANTAI 7.5.	<p>Soijaglaseerattua tofupaistia, appelsiini-inkiväärinuudelia ja thai-mangosalaattia. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Salaattikombo**: Kolmea vaihtuvaa Silvopleen ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja ja erikseen pakatun vaihtuvan kastikkeen. Annos sisältää kaksi siivua patonkia*. 12,90</p> <p>Elävän ravinnon kombo**: Elävän ravinnon murekettä tai ruokaisaa salaattia, erilaisia vihreitä salaatteja, ituja, auringonkukanversoja, maustamatonta luomuhapankaalia, kimchiä, hapankurkkua ja erikseen pakatun elävän ravinnon siemenkastikkeen. 13,90</p> <p>Vegebowl tofulla (keto): vihreää salaattia, ituja, kasviksia, hapankaalia, yrttejä, tofua, kirsikkatomaattia ja seesamia. Lisätilauksesta vuohenjuustoa. 15,90</p>