



Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 18.09.2024, kiitos!

Ateriaalin ruokalistat ajalle 09.10.2024 - 19.11.2024

ateriaali@mehilainen.fi

Puh. 020 581 3660

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

09.10. - 15.10.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Tomaatti-kaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Jauhelihakastike, perunat (M,L,G)			
Bataattisosekeitto (M,L,G)			
Merimiespata (M,L,G)			
Broilerkeitto (M,L,G)			
Feta-kasviskiusaus (L,G)			
Lime-persilja kalaleike, tillikastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Puolukkakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

la su ma ti

Porkkanaraaste			
Metsämarja jogurttijuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Nautajuurespata, perunat (L,G)			
Lihakeitto (M,L,G)			
Herkkulohiivi, sitruunakastike, perunasose (L,G)			
Metsäsienikeitto (G,L)			
Broilerlasagne (L)			
Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)			
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)			
Riistakiusaus (L,G)			

Jälkiruoka

Mustikkakiisseli (M,L,G)			
Omena-kanelikiisseli (M,L,G)			
Karpalokiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Sitruunarahkapiiras (L)			

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

16.10. - 22.10.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)			
Kasvisnakkikeitto (M,L)			
Kinkkukiusaus (L,G)			
Jauhelihakeitto (M,L,G)			
Metsäsienikiusaus (L,G)			
Silakkamurekepihvi, persiljakastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
Suklaavanukas (L,G)			
Mansikka-rahkavahto (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Monihedelmä jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Intialainen kanakastike, perunat (L,G)				
Lohikeitto (M,L,G)				
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)				
Kasvissosekeitto (M,L,G)				
Lohipasta (L)				
Kasviskääryle, yrttikastike, perunasose (L,G)				
Karjalanpaisti, perunasose (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				

Jälkiruoka

Vadelmakiisseli (M,L,G)				
Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Raparperikiisseli (M,L,G)				
Jogurtti (L,G)				
Voisilmäpulla (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

23.10 - 29.10.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka	ke	to	pe
Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Kermanen jauhelihakastike, perunat (L,G)			
Punajuurisosekeitto (M,L,G)			
Lohikiusaus (L,G)			
Makkarakeitto (M,L,G)			
Kikherne-kasviskastike, perunat (M,L)			
Kanapyörykkä, paprikastike, perunat (L,G)			

Jälkiruoka

Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Viili (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka	la	su	ma	ti
Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)				
Kookos-kanakeitto (M,L,G)				
Smetanalohikastike, perunat, (L,G)				
Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)				
Ylikypsä kassler, pippurikastike, kermaperuna (L,G)				
Kasvis-papukroketti, paprikastike, perunat (L,G)				
Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)				
Kalkkunakastike, riisi (L,G)				

Jälkiruoka

Mansikkakiisseli (M,L,G)				
Hedelmäkiisseli (M,L,G)				
Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Vaniljarahka (L,G)				
Suklaaruutu (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

30.10. - 05.11.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Tomaatti-kaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Tonnikalakastike, perunasose (L,G)			
Soijarouhekeitto (M,L,G)			
Broilerkiusaus (L,G)			
Hernekeitto (M,L,G)			
Kasvispihvi, sienikastike, perunasose (L,G)			
Lindströminpihvi, porkkanakastike, perunat (L,G)			

Jälkiruoka

Karpalokiisseli (M,L,G)			
Omenakiisseli (M,L,G)			
Ohukainen, vadelmahillo (L)			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkanaraaste				
Monihedelmä jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Paahtopaisti, punaviinikastike, kermaperuna (L,G)				
Kalaseljankakeitto (M,L,G)				
Jauhelihipihvi, pippurikastike, perunasose (L,G)				
Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G)				
Liha-makaronilaatikko (L)				
Paprikainen papukastike, riisi (L,G)				
Broilermurekepihvit, kermaperunat (L)				
Herkkulohihipihvi, smetanakastike, perunasose (L,G)				

Jälkiruoka

Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Mustikkakiisseli (M,L,G)				
Viili (L,G)				
Luumukiisseli (M,L,G)				
Leivos (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

06.11. - 12.11.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lohipihvit, tillikastike, perunasose (L,G)			
Thai-kasviskeitto (M,L,G)			
Broiler-cyrrykastike, riisi (L,G)			
Siskonmakkarakeitto (M,L,G)			
Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G)			
Kaalikääryleet, smetanakastike, perunat (L,G)			

Jälkiruoka

Appelsiinikiisseli (M,L,G)			
Minttu-suklaavanukas (L,G)			
Sitruunakiisseli (M,L,G)			
Hedelmä-rahkavaahto (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Nakkikastike, perunasose (L,G)				
Kalakeitto (M,L,G)				
Kaalilaatikko (M,L,G)				
Linssikeitto (M,L,G)				
Silakkalaatikko (L,G)				
Tomaattinen kasviskastike, perunat (M,L,G)				
Porsaanleike, pippurikastike, lohkoperunat (L)				
Kanapyörykkä, mangokastike, riisi (L,G)				

Jälkiruoka

Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Mangokiisseli (M,L,G)				
Marjakiisseli (M,L,G)				
Jogurtti (L,G)				
Mansikka-raparperipiirakka (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

13.11. - 19.11.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka

ke to pe

Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Kana-yrttikastike, riisi (L,G)			
Pinaattikeitto (L,G)			
Jauhelihamoussaka (L,G)			
Nakkikeitto (M,L,G)			
Välimeren kasvisgratiini (L,G)			
Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G)			

Jälkiruoka

Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G)			
Hedelmäkiisseli (M,L,G)			
Luumukiisseli (M,L,G)			
Viili (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton
(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka

la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Monihedelmä jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Sitruunainen lohikastike, perunat (L,G)				
Jauhelihakeitto (M,L,G)				
Nakkiperunasoselaatikko (L,G)				
Porkkanasosekeitto (M,L,G)				
Broilerpasta (L)				
Kasvispyörykkä, yrttikastike, perunat (L,G)				
Broilerleike, pippurikastike, perunasose (L)				
Pannupihvi, kermakastike, perunat (L,G)				

Jälkiruoka

Marjakiisseli (M,L,G)				
Suklaavanukas (L,G)				
Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Mansikka-rahkavahto (L,G)				
Muffinssi (L)				