



Nimenne: \_\_\_\_\_

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 14.05.2024, kiitos!**

**Ateriaalin ruokalistat ajalle 05.06.2024 - 16.07.2024**

**ateriaali@mehilainen.fi**

**Puh. 020 581 3660**

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

Nimenne: \_\_\_\_\_

05.06. - 11.06.2024

**Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot**

Pääruoka ke to pe

Pääruoka	ke	to	pe
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

Jälkiruoka	ke	to	pe
Puolukkakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

Pääruoka	la	su	ma	ti
Nautajuurespata, perunat (L,G)				
Lihakeitto (M,L,G)				
Herkkulohipihvi, sitruunakastike, perunasose (L,G)				
Metsäsienikeitto (G,L)				
Broilerlasagne (L)				
Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)				
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)				
Riistakiusaus (L,G)				

Jälkiruoka

Jälkiruoka	la	su	ma	ti
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

12.06. - 18.06.2024

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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)

Pääruoka la su ma ti

Intialainen kanakastike, perunat (L,G)				
Lohikeitto (M,L,G)				
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)				
Kasvissosekeitto (M,L,G)				
Lohipasta (L)				
Kasviskäyrle, 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

19.06. - 25.06.2024

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Pääruoka	ke	to	pe
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)

Pääruoka la su ma ti

Pääruoka	la	su	ma	ti
Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)				
Kookos-kanakeitto (M,L,G)				
Smetanalohiakastike, perunat, (L,G)				
Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)				
Juhannusmakkara, sinappiakastike, perunasose (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

26.06. - 02.07.2024

Nimenne: \_\_\_\_\_

**Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot**

Pääruoka ke to pe

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)

Pääruoka la su ma ti

Makkaraströganoff, perunat (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)				
Korvapuusti (M,L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

03.07. - 09.07.2024

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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

Appelsiiniikiisseli (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)

Pääruoka la su ma ti

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, lohkoprunat (L)				
Kanapyörykkä, mangokastike, riisi (L,G)				

Jälkiruoka

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

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

10.07. - 16.07.2024

Nimenne: \_\_\_\_\_

### Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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)

Pääruoka la su ma ti

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-rahkavaahto (L,G)				
Muffinssi (L)				