

Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 30.10.2024, kiitos!

MIKÄLI ETTE HALUA VALITA RUOKIA VALINTALISTALTA
VOITTE JÄTTÄÄ TÄMÄN PALAUTTAMATTA JA
RUOKANNE TOIMITETAAN AUTOMAATTILISTAN MUKAAN.
Automaattilistan ateriat on merkitty listaan punaisella.

Haluan kopion ruokalistasta

Ateriaalin ruokalistat ajalle 20.11.2024 - 31.12.2024

ateriaali@mehilainen.fi
Puh. 020 581 3660

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

20.11. - 26.11.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

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

| | | | |
|--------------------------|--|--|--|
| 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

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 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

| | | | | |
|-----------------------------------|--|--|--|--|
| 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

27.11. - 03.12.2024

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) | | | | |
| Kasviskääryle, yrttikastike, perunasose (L,G) | | | | |
| Kermanen jauhelihakastike, perunat (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

04.12 - 10.12.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

| | | | |
|---|--|--|--|
| Karjalanpaisti, perunasose (L,G) | | | |
| Punajuurisosekeitto (M,L,G) | | | |
| Lohikiusaus (L,G) | | | |
| Makkarakeitto (M,L,G) | | | |
| Kikherne-kasviskastike, perunat (M,L) | | | |
| Kanapyörykkä, paprikakastike, perunat (L,G) | | | |

Jälkiruoka

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G) | | | |
| Aurinkokiisseli (M,L,G) | | | |
| Itsenäisyyspäivänleivos | | | |
| Viili (L,G) | | | |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 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, paprikakastike, 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

11.12. - 17.12.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

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

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Makkarastroganoff, perunat (L,G) | | | | |
| Kalaseljankakeitto (M,L,G) | | | | |
| Jauhelihapihvi, pippurikastike, perunasose (L,G) | | | | |
| Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G) | | | | |
| Liha-makaronilaatikko (L) | | | | |
| Paprikainen papukastike, riisi (L,G) | | | | |
| Broilmurekepihvit, kermaperunat (L) | | | | |
| Herkkulohihiphvi, 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

18.12. - 24.12.2024

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) | | | |
| Kaalikäryleet, smetanakastike, perunat (L,G) | | | |

Jälkiruoka

| | | | |
|-----------------------------|--|--|--|
| Appelsiini kiisseli (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) | | | | |
| Sienikäryle, lanttulaatikko, perunalaatikko (L,G) | | | | |
| Kinkkua, sinappikastike, porkkana-, perunalaatikko (L,G) | | | | |
| Kanapyörykkä, mangokastike, riisi (L,G) | | | | |

Jälkiruoka

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|
| Omena-päärynäkiisseli (M,L,G) | | | | |
| Mangokiisseli (M,L,G) | | | | |
| Marjakiisseli (M,L,G) | | | | |
| Luumu-kanelirahka (L,G) | | | | |
| Joulupiirakka | | | | |

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

25.12. - 31.12.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

| | | | |
|--|--|--|--|
| Kalkkuna, luumukermakastike, porkkana-, lanttulaatikko (L, G) | | | |
| Pinaattikeitto (L,G) | | | |
| Maksalaatikko (M,L,G) | | | |
| Nakkikeitto (M,L,G) | | | |
| Välimeren kasvisgratiini (L,G) | | | |
| Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G) | | | |

Jälkiruoka

| | | | |
|---|--|--|--|
| Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G) | | | |
| Riisipuuro (L,G) | | | |
| Sekahedelmäkiisseli (M,L,G) | | | |
| Viili (L,G) | | | |

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

la **SU** ma ti

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) | | | | |