



Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 18.09.2024, 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 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

Nimenne: _____

09.10. - 15.10.2024

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

16.10. - 22.10.2024

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) | | | | |
| 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 ateriovaihtoehdot

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, paprikakastike, 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

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

30.10. - 05.11.2024

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

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

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

13.11. - 19.11.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

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) | | | | |