



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

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 05.03.2025, kiitos!**

**Ateriaalin ruokalistat ajalle 26.03.2025 - 06.05.2025**

**ateriaali@mehilainen.fi**

**Puh. 020 581 3660**

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

26.03. - 01.04.2025

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

**Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot**

Alkuruoka ke to pe

Tomaatti-kaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Smetanalohikastike, perunat (L,G)			
Hernekeitto (M,L,G)			
Broilermurekepihvit, kermaperunat (L)			
Kasvissosekeitto (M,L,G)			
Jauhelihakastike, perunat (M,L,G)			
Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G)			

Jälkiruoka

Mangorahka (L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Ohukainen, vadelmahillo (L)			
Raparperikiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

la su ma ti

Porkkanaraaste			
Metsämarja jogurttijuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)			
Herkkulohipihvi, sitruunakastike, perunasose (L,G)			
Jauhelihipihvi, pippurikastike, perunasose (L,G)			
Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G)			
Lohipasta (L)			
Makkarakeitto (M,L,G)			
Karjalanpaisti, perunasose (L,G)			
Kasviskääryle, yrttikastike, perunasose (L,G)			

Jälkiruoka

Mustikkakiisseli (M,L,G)			
Omena-kanelikiisseli (M,L,G)			
Mansikkakiisseli (M,L,G)			
Kahvirahka (L,G)			
Suklaaruutu (L)			

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

02.04. - 08.04.2025

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)			
Soijarouhekeitto (M,L,G)			
Jauhelihakeitto (M,L,G)			
Merimiespata (M,L,G)			
Feta-kasviskiusaus (L,G)			
Lime-persilja kalaleike, tillikastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Appelsiini-porkkanakiisseli (M,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)				
Possu-pekonicastike, perunasose (L,G)				
Kasvis-papukroketti, paprikakastike, perunat (L,G)				
Punajuurisosekeitto (M,L,G)				
Silakkalaatikko (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				
Pannupihvi, kermakastike, perunat (L,G)				

Jälkiruoka

Vadelmakiisseli (M,L,G)				
Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Banaanirahka (L,G)				
Mansikka-raparperipiirakka (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

09.04 - 15.04.2025

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

### Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lohipihvit, tillikastike, perunasose (L,G)			
Kookos-kanakeitto (M,L,G)			
Bataattisosekeitto (M,L,G)			
Kermanen jauhelihakastike, perunat (L,G)			
Kikherne-kasviskastike, perunat (M,L,G)			
Kaalikärryleet, smetanakastike, perunat (L,G)			

Jälkiruoka

Sitruunakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Vaniljarahka (L,G)			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Makkarastroganoff, perunat (L,G)				
Kalaseljankakeitto (M,L,G)				
Tonnikalakastike, perunasose (L,G)				
Metsäsienikeitto (L, G)				
Kana-yrttikastike, riisi (L,G)				
Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)				
Porsaanleike, pippurikastike, lohkopperunat (L)				
Riistakiusaus (L,G)				

Jälkiruoka

Luumukiisseli (M,L,G)				
Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Mansikkarahka (L,G)				
Suklaavanukas (L,G)				
Sitruunarahkapiiras (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

16.04. - 22.04.2025

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

### Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Tomaatti-kaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lammaspyörykkä, minttukastike, perunasose (L,G)			
Broilerkiusaus (L,G)			
Pinaattikeitto (L,G)			
Lihakeitto (M,L,G)			
Paprikainen papukastike, riisi (L,G)			
Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G)			

Jälkiruoka

Aprikoosikiisseli (M,L,G)			
Karpalokiisseli (M,L,G)			
Pasha			
Minttu-suklaavanukas (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkanaraaste				
Monihedelmä jogurttiljuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Kanapyörykkä, paprikakastike, perunat (L,G)				
Kalakeitto (M,L,G)				
Paahtopaisti, punaviinikastike, kermaperuna (L,G)				
Porkkanasosekeitto (M,L,G)				
Kinkkukiusaus (L,G)				
Välimeren kasvisgratiini (L,G)				
Ylikypsä kassler, pippurikastike, kermaperuna (L,G)				
Broilerpasta (L)				

Jälkiruoka

Hedelmäkiisseli (M,L,G)				
Kuningatarkiisseli (M,L,G)				
Päärynärahka (L,G)				
Mämmi (M,L)				
Rahkapulla (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

23.04. - 29.04.2025

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

**Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot**

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Broiler-currykastike, riisi (L,G)			
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)			
Kasvisnakkikeitto (M,L)			
Tomaattinen kasviskastike, perunat (M,L,G)			
Siskonmakkarakeitto (M,L,G)			
Jauhelihamoussaka (L,G)			

Jälkiruoka

Mansikkakiisseli (M,L,G)			
Luumukiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Suklaavanukas (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Sitruunainen lohikastike, perunat (L,G)				
Nautajuurespata, perunat (L,G)				
Jauhelihakeitto (M,L,G)				
Linssikeitto (M,L,G)				
Liha-makaronilaatikko (L)				
Kasvispyörykkä, yrttikastike, perunat (L,G)				
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)				
Broilerleike, pippurikastike, perunasose (L)				

Jälkiruoka

Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Kahvirahka (L,G)				
Mansikka-rahkavahto (L,G)				
Jogurtti (L,G)				
Korvapuusti (M,L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

30.04. - 06.05.2025

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Perunasalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Nakit, tomaattikastike, perunasose, kasvis (L,G)			
Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)			
Lohikiusaus (L,G)			
Nakkikeitto (M,L,G)			
Kasvispihvi, sienikastike, perunasose (L,G)			
Silakkamurekepihvi, persiljakastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Omenakiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Donitsi			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Monihedelmä jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Nakkikastike, perunasose (L,G)				
Metsäsienikiusaus (L,G)				
Kaalilaatikko (M,L,G)				
Thai-kasviskeitto (M,L,G)				
Broilerkeitto (M,L,G)				
Kalkkunakastike, riisi (L,G)				
Kanapyörykkä, mangokastike, riisi (L,G)				
Herkkulohihiphvi, smetana-kastike, perunasose (L,G)				

Jälkiruoka

Appelsiiniikiisseli (M,L,G)				
Marjakiisseli (M,L,G)				
Hedelmärahkavahto (L,G)				
Mansikkarahka (L,G)				
Muffinssi (L)				