

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

**Palautattehan kaikki ruokalistat kuljettajalle viimeistään 07.08.2024, 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 28.08.2024 - 08.10.2024**

**Alkuruoka kuuluu aterioihin ainoastaan toimituspäivänä.**

[turunkeittio@mehilainen.fi](mailto:turunkeittio@mehilainen.fi)  
**Puh. 020 581 3664**

**RAISIO**

Ateriaali puh. 020 581 3664  
ma-pe 9 - 15

28.08. - 03.09.2024

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

**Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot**

Pääruoka ke to pe

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

Jälkiruoka

<b>Puolukkakiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Aurinkokiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Mustikkarahka (L,G)</b>			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

<b>Nautajuurespata, perunat (L,G)</b>				
<b>Lihakeitto (M,L,G)</b>				
<b>Herkkulohipihvi, sitruunakastike, perunasose (L,G)</b>				
Metsäsienikeitto (G,L)				
Broilerlasagne (L)				
<b>Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)</b>				
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)				
Riistakiusaus (L,G)				

Jälkiruoka

<b>Mustikkakiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Omena-kanelikiisseli (M,L,G)</b>				
Karpalokiisseli (M,L,G)				
<b>Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)</b>				
<b>Sitruunarahkapiiras (L)</b>				

Ateriaali puh. 020 581 3664

ma-pe 9 - 15

04.09. - 10.09.2024

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)			
<b>Kasvisnakkikeitto (M,L)</b>			
<b>Kinkkukiusaus (L,G)</b>			
Jauhelihakeitto (M,L,G)			
Metsäsienikiusaus (L,G)			
<b>Silakkamurekepihvi, persiljakastike, perunat (L)</b>			

Jälkiruoka

<b>Mangokiisseli (M,L,G)</b>			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
<b>Suklaavanukas (L,G)</b>			
<b>Mansikka-rahkavahto (L,G)</b>			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

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

Jälkiruoka

<b>Vadelmakiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Raparperikiisseli (M,L,G)</b>				
Jogurtti (L,G)				
<b>Voisilmäpulla (L)</b>				

Ateriaali puh. 020 581 3664

ma-pe 9 - 15

11.09 - 17.09.2024

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 3664

ma-pe 9 - 15

18.09. - 24.09.2024

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

Makkarastroganoff, 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 3664

ma-pe 9 - 15

25.09. - 01.10.2024

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)				
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 3664

ma-pe 9 - 15

02.10. - 08.10.2024

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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

Jälkiruoka

<b>Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Hedelmäkiisseli (M,L,G)</b>			
Luumukiisseli (M,L,G)			
<b>Viili (L,G)</b>			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

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

Jälkiruoka

Marjakiisseli (M,L,G)				
<b>Suklaavanukas (L,G)</b>				
<b>Aprikoosikiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Mansikka-rahkavaahto (L,G)</b>				
<b>Muffinssi (L)</b>				