

Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 22.01.2025, 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 12.02.2025 - 25.03.2025

ateriaali@mehilainen.fi
Puh. 020 581 3660

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

Nimenne: _____

12.02. - 18.02.2025

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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)

Pääruoka la su ma ti

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)				
Kasviskäryle, 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

19.02. - 25.02.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)			
Soijarouhekeitto (M,L,G)			
Jauheliuhakeitto (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)

Pääruoka la su ma ti

Intialainen kanakastike, perunat (L,G)				
Lohikeitto (M,L,G)				
Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)				
Kasvis-papukroketti, paprikastike, 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-raparperiirakka (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

26.02 - 04.03.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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)			
Kaalikäryleet, 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)

Pääruoka la su ma ti

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

Jälkiruoka

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

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

05.03. - 11.03.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Lindströminpihvi, porkkanakastike, perunat (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)			
Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G)			
Minttu-suklaavanukas (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

Kanapyörykkä, paprikakastike, perunat (L,G)				
Kalakeitto (M,L,G)				
Nakkiperunasoselaatikko (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)				
Passion-papaijarahka (L,G)				
Voisilmäpulla (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

12.03. - 18.03.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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)

Pääruoka la su ma ti

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-rahkavaahto (L,G)				
Jogurtti (L,G)				
Korvapuusti (M,L)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

19.03. - 25.03.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Broilerlasagne (L)			
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)			
Banaanirahka (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

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)				