



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

**Palautattehan kaikki ruokalistat kuljettajalle viimeistään 26.06.2024, 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 17.07.2024 - 27.08.2024**

**ateriaali@mehilainen.fi**

**Puh. 020 581 3660**

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

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

17.07. - 23.07.2024

**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 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

24.07. - 30.07.2024

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 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

31.07. - 06.08.2024

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

07.08. - 13.08.2024

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 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

14.08. - 20.08.2024

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) |  |  |  |
| Kaalikääryleet, 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

21.08. - 27.08.2024

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)              |  |  |  |  |