

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

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 11.12.2024, 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 01.01.2025 - 11.02.2025**

**ateriaali@mehilainen.fi**  
**Puh. 020 581 3660**

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

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

01.01. - 07.01.2025

**Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot**

Pääruoka ke to pe

Smetanalohikastike, perunat, (L,G)			
<b>Hernekeitto (M,L,G)</b>			
<b>Broilermurekepihvit, kermaperunat (L)</b>			
Kasvissosekeitto (M,L,G)			
<b>Nakit, tomaattikastike, perunasose (L,G)</b>			
Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G)			

Jälkiruoka

<b>Mangorahka (L,G)</b>			
<b>Aurinkokiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Ohukainen, vadelmahillo (L)</b>			
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)				
<b>Jauhelihipihvi, pippurikastike, perunasose (L,G)</b>				
<b>Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G)</b>				
<b>Lohipasta (L)</b>				
Makkarakeitto (M,L,G)				
<b>Karjalanpaisti, perunasose (L,G)</b>				
Kasviskäryle, yrttikastike, perunasose (L,G)				

Jälkiruoka

<b>Mustikkakiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Omena-kanelikiisseli (M,L,G)</b>				
Mansikkakiisseli (M,L,G)				
<b>Kahvirahka (L,G)</b>				
<b>Suklaaruutu (L)</b>				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

08.01. - 14.01.2025

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)			
<b>Soijarouhekeitto (M,L,G)</b>			
Jauheliuhakeitto (M,L,G)			
Merimiespata (M,L,G)			
<b>Feta-kasviskiusaus (L,G)</b>			
<b>Lime-persilja kalaleike, tillikastike, perunat (L)</b>			

Jälkiruoka

<b>Mangokiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Kuningatarkiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Mustikkarahka (L,G)</b>			
Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

<b>Intialainen kanakastike, perunat (L,G)</b>				
<b>Lohikeitto (M,L,G)</b>				
<b>Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)</b>				
Kasvis-papukroketti, paprikakastike, perunat (L,G)				
Punajuurirosekeitto (M,L,G)				
Silakkalaatikko (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				
<b>Pannupihvi, kermakastike, perunat (L,G)</b>				

Jälkiruoka

<b>Vadelmakiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)</b>				
Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
<b>Banaanirahka (L,G)</b>				
<b>Mansikka-raparperiirakka (L)</b>				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

15.01 - 21.01.2025

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)			
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)

Pääruoka la su ma ti

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, lohkopernat (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

22.01. - 28.01.2025

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

29.01. - 04.02.2025

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

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

05.02. - 11.02.2025

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)				