

Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 18.09.2024, 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 09.10.2024 - 19.11.2024

KANTA-HÄME

turunkeittio@mehilainen.fi
Puh. 020 581 3664

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

09.10. - 15.10.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

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

Jälkiruoka

Puolukkakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

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

Jälkiruoka

Mustikkakiisseli (M,L,G)				
Omena-kanelikiisseli (M,L,G)				
Karpalokiisseli (M,L,G)				
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)				
Sitruunarahkapiiras (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3664

ma-pe 9 - 15

16.10. - 22.10.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)			
Kasvisnakkikeitto (M,L)			
Kinkkukiusaus (L,G)			
Jauhelihakeitto (M,L,G)			
Metsäsienikiusaus (L,G)			
Silakkamurekepihvi, persiljakastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
Suklaavanukas (L,G)			
Mansikka-rahkavahto (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)				
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)				
Kasvissosekeitto (M,L,G)				
Lohipasta (L)				
Kasviskääryle, yrttikastike, perunasose (L,G)				
Karjalanpaisti, perunasose (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				

Jälkiruoka

Vadelmakiisseli (M,L,G)				
Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Raparperikiisseli (M,L,G)				
Jogurtti (L,G)				
Voisilmäpulla (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3664

ma-pe 9 - 15

23.10 - 29.10.2024

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

30.10. - 05.11.2024

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

Paahtopaisti, punaviinikastike, kermaperuna (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)				
Leivos (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3664

ma-pe 9 - 15

06.11. - 12.11.2024

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

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 3664

ma-pe 9 - 15

13.11. - 19.11.2024

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)				
Jauhelihamoussaka (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)				