



Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 10.01.2024, kiitos!

Ateriaalin ruokalistat ajalle 31.01.2024 - 12.03.2024

ateriaali@mehilainen.fi

Puh. 020 581 3660

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

31.01. - 06.02.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Tomaatti-kaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Jauhelihakastike, perunat (M,L,G)			
Bataattisosekeitto (M,L,G)			
Merimiespata (M,L,G)			
Broilerkeitto (M,L,G)			
Feta-kasviskiusaus (L,G)			
Luomu lihaperunasoselaatikko (L,G)			

Jälkiruoka

Puolukkakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

la su ma ti

Porkkanaraaste			
Omena-vadelma juoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Nautajuurespata, perunat (L,G)			
Lihakeitto (M,L,G)			
Herkkulohihiphvi, sitruunakastike, perunasose (L,G)			
Kurpitsasosekeitto (M,L,G)			
Broilerlasagne (L)			
Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)			
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)			
Luomu lihaperunasoselaatikko (L,G)			

Jälkiruoka

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

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

07.02. - 13.02.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)			
Kinkkukiusaus (L,G)			
Jauheliuhakeitto (M,L,G)			
Metsäsienikiusaus (L,G)			
Silakkamurekepihvi, persiljakastike, peruna (L)			
Luomu kasvissosekeitto (L,G)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
Suklaavanukas (L,G)			
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Mango-tyrni juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Intialainen kanakastike, perunat (L,G)				
Lohikeitto (M,L,G)				
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)				
Lohipasta (L)				
Kasviskäärlyle, yrttikastike, perunasose (L,G)				
Karjalanpaisti, perunasose (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				
Luomu kasvissosekeitto (L,G)				

Jälkiruoka

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

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

14.02. - 20.02.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Kermanen jauhelihakastike, peruna (L,G)			
Punajuurisosekeitto (M,L,G)			
Lohikiusaus (L,G)			
Makkarakeitto (M,L,G)			
Kikherne-kasviskastike, peruna (M,L,G)			
Luomu Lihamakaronilaatikko (L)			

Jälkiruoka

Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Omena-vadelma juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)				
Kookos-kanakeitto (M,L,G)				
Smetanalohikastike, perunat, (L,G)				
Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)				
Ylikypsä kassler, pippurikastike, kermaperunat (L,G)				
Kasvis-papukroketti, paprikakastike, perunat (L,G)				
Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)				
Luomu Lihamakaronilaatikko (L)				

Jälkiruoka

Mansikkakiisseli (M,L,G)				
Hedelmäkiisseli (M,L,G)				
Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Suklaaruutu (L)				
Luomu jogurtti (L,G)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

21.02. - 27.02.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Tomaatti-kaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Tonnikalakastike, perunasose (L,G)			
Soijarouhekeitto (M,L,G)			
Broilerkiusaus (L,G)			
Hernekeitto (M,L,G)			
Kasvispihvi, sienikastike, perunasose (L,G)			
Luomu jauhelihakastike (L,G)			

Jälkiruoka

Karpalokiisseli (M,L,G)			
Omenakiisseli (M,L,G)			
Ohukainen, vadelmahillo (L)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkanaraaste				
Mango-tyrni juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

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)				
Luomu jauhelihakastike (L,G)				

Jälkiruoka

Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Mustikkakiisseli (M,L,G)				
Viili (L,G)				
Korvapuusti (M,L)				
Luomu jogurtti (L,G)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

28.02. - 05.03.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lohipihvit, tillikastike, perunasose (L,G)			
Broiler-cyrrykastike, riisi (L,G)			
Siskonmakkarakeitto (M,L,G)			
Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G)			
Kaalikäryleet, smetanakastike, perunat (L,G)			
Luomu hernekeitto (M,L,G)			

Jälkiruoka

Appelsiini kiisseli (M,L,G)			
Minttu-suklaavanukas (L,G)			
Sitruunakiisseli (M,L,G)			
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämp)ät kasvikset)

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Omena-vadelma juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

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, lohko perunat (L)				
Luomu hernekeitto (M,L,G)				

Jälkiruoka

Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Mangokiisseli (M,L,G)				
Marjakiisseli (M,L,G)				
Mansikka-raparperi pirakka (L)				
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

06.03. - 12.03.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka

ke to pe

Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Kana-yrttikastike, riisi (L,G)			
Pinaattikeitto (L,G)			
Jauhelihamoussaka (L,G)			
Nakkikeitto (M,L,G)			
Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G)			
Luomu kasviskiusas (L,G)			

Jälkiruoka

Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G)			
Hedelmäkiisseli (M,L,G)			
Luumukiisseli (M,L,G)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton
(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Alkuruoka

la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Mango-tyrni juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Sitruunainen lohikastike, peruna (L,G)				
Jauhelihakeitto (M,L,G)				
Nakkiperunasoselaatikko (L,G)				
Porkkanasosekeitto (M,L,G)				
Broilerpasta (L)				
Broilerleike, pippurikastike, perunasose (L)				
Pannupihvi, kermakastike, peruna (L,G)				
Luomu kasviskiusas (L,G)				

Jälkiruoka

Marjakiisseli (M,L,G)				
Suklaavanukas (L,G)				
Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Muffinssi (L)				
Luomu jogurtti (L,G)				