



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)			
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)

la su ma ti

Porkkanaraaste			
Omena-vadelma juoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Nautajuurespata, perunat (L,G)			
Lihakeitto (M,L,G)			
Herkkulohiivi, sitruunakastike, perunasose (L,G)			
Kurpitsasosekeitto (M,L,G)			
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)			
Ruusumarjakiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Sitruunarahkapiiras (L)			

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

07.02. - 13.02.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)			
Kasvisnakkikeitto (M,L)			
Kinkkukiusaus (L,G)			
Jauheliuhakeitto (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)

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)				
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 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, perunat (L,G)			
Punajuurisosekeitto (M,L,G)			
Lohikiusaus (L,G)			
Makkarakeitto (M,L,G)			
Kikherne-kasviskastike, perunat (M,L)			
Kanapyörykkä, paprikastike, 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)

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, paprikastike, 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

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)			
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)

Alkuruoka	la	su	ma	ti
Porkkanaraaste				
Mango-tyrni juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka				
Makkarastroganoff, perunat (L,G)				
Kalaseljankakeitto (M,L,G)				
Jauhelihiphvi, pippurikastike, perunasose (L,G)				
Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G)				
Liha-makaronilaatikko (L)				
Paprikainen papukastike, riisi (L,G)				
Broilermurekepihvit, kermaperunat (L)				
Herkkulohihiphvi, 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

28.02. - 05.03.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

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

Appelsiini kiisseli (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)

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)				
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

06.03. - 12.03.2024

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka

ke to pe

Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

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)

Alkuruoka

la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Mango-tyrni juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

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-rahkavahto (L,G)				
Muffinssi (L)				