

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

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 21.02.2024, kiitos!**

**MIKÄLI ETTE HALUA VALITA RUOKIA VALINTALISTALTA,  
VOITTE JÄTTÄÄ TÄMÄN PALAUTTAMATTA JA  
RUOKANNE TOIMITETAAN AUTOMAATTILISTAN MUKAAN.  
Automaattilistan ateriat on merkitty listaan punaisella.**

**Ateriaalin ruokalistat ajalle 13.03.2024 - 23.04.2024**

**Alkuruoka kuuluu aterioihin ainoastaan toimituspäivänä.**

[turunkeittio@mehilainen.fi](mailto:turunkeittio@mehilainen.fi)

**Puh. 020 581 3664**

**RAISIO**

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

13.03. - 19.03.2024

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

20.03. - 26.03.2024

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)				
<b>Lohikeitto (M,L,G)</b>				
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)				
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 3664

ma-pe 9 - 15

27.03. - 02.04.2024

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Pääruoka ke to pe

Lammaspyörykkä, minttukastike, perunasose (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)			
Pasha			

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, kermaperunat (L,G)				
Kasvis-papukroketti, paprikakastike, perunat (L,G)				
Paahdtopaisti, punaviinikastike, kermaperuna (L,G)				
Kalkkunakastike, riisi (L,G)				

Jälkiruoka

Mansikkakiisseli (M,L,G)				
Hedelmäkiisseli (M,L,G)				
Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Mämmi (M,L)				
Rahkapulla (L)				

Ateriaali puh. 020 581 3664

ma-pe 9 - 15

03.04. - 09.04.2024

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 3664

ma-pe 9 - 15

10.04. - 16.04.2024

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

17.04. - 23.04.2024

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)				