

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

ateriaali@mehilainen.fi

Puh. 020 581 3660

SATAKUNTA

Ateriaali puh. 020 581 3660
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 3660

ma-pe 9 - 15

20.03. - 26.03.2024

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 3660

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)				
Paahtopaisti, 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 3660

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 3660

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 3660

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)				