

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

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 23.01.2024, Kiitos!**

**RUOKALISTA UUDISTUKSEN MYÖTÄ SAATTE KÄYTTÖÖNNE HALUTESSANNE  
VALINTARUOKALISTAN. VOITTE JÄTTÄÄ TAMAN MYÖS PALAUTTAMATTA JA RUOKANNE  
TOIMITETAAN AUTOMAATTIRUOKALISTAN MUKAAN KUTEN AIEMMIN.  
(NÄMÄ AUTOMAATTILISTAN ATERIAT ON MERKITY LISTAAN PUNAISELLA)**

**Jatkossa alkuruoka kuuluu aterioihin vain toimituspäivänä**

**Ateriaalin ruokalistat ajalle 31.01.2024 - 12.03.2024**

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

Puh. 020 581 3664

Haluan kopion listasta

**TURUNSEUTU**

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

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

31.01. - 06.02.2024

**Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot**

Pääruoka ke to pe

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

Jälkiruoka

<b>Puolukkakiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Aurinkokiisseli (M,L,G)</b>			
<b>Mustikkarahka (L,G)</b>			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Pääruoka la su ma ti

<b>Nautajuurespata, perunat (L,G)</b>				
<b>Lihakeitto (M,L,G)</b>				
<b>Herkkulohipihvi, sitruunakastike, perunasose (L,G)</b>				
Kurpitsasosekeitto (M,L,G)				
Broilerlasagne (L)				
<b>Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)</b>				
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)				
Riistakiusaus (L,G)				

Jälkiruoka

<b>Mustikkakiisseli (M,L,G)</b>				
<b>Omena-kanelikiisseli (M,L,G)</b>				
Ruusumarjakiisseli (M,L,G)				
<b>Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)</b>				
<b>Sitruunarahkapiiras (L)</b>				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

07.02. - 13.02.2024

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>Hernekeitto (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>				
Raparperikiisseli (M,L,G)				
<b>Laskiaispulla (L)</b>				
<b>Voisilmäpulla (L)</b>				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

14.02. - 20.02.2024

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, kermaperunat (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 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

21.02. - 27.02.2024

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, la 9-12

28.02. - 05.03.2024

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)			
Kaalikääryleet, 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, la 9-12

06.03. - 12.03.2024

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)				