



Nimenne: _____

Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 02.10.2025, kiitos!

Ateriaalin ruokalistat ajalle 24.10.2025 - 04.12.2025

ateriaali@mehilainen.fi

Puh. 020 581 3660

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

24.10. - 30.10.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka pe la su ma

Tomaatti-kaalisalaatti				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Tomaattibroilerkastike, riisi (L,G)				
Herkkulohihiphi, sitruunakastike, perunasose (L,G)				
Jauhelihapihvi, pippurikastike, perunasose (L,G)				
Juustoinen Porkkanasosekeitto (L,G)				
Lohipasta (L)				
Makkarakeitto (M,L,G)				
Karjalanpaisti, perunasose (L,G)				
Kasviskääryle, yrttikastike, perunasose (L,G)				

Jälkiruoka

Mustikkakiisseli (M,L,G)				
Omena-kanelikiisseli (M,L,G)				
Mansikkakiisseli (M,L,G)				
Kahvirahka (L,G)				
Suklaaruutu (L)				

Alkuruoka ti ke to

Porkkanaraaste			
Metsämarja jogurttijuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lihapullat, kermakastike, perunat (L,G)			
Soijarouhekeitto (M,L,G)			
Jauhelihakeitto (M,L,G)			
Merimiespata (M,L,G)			
Feta-kasviskiusaus (L,G)			
Lime-persilja kalaleike, tillikastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

31.10. - 06.11.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka pe la su ma

Lehtikaalisalaatti				
Monihedelmä jogurttiljuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Intialainen kanakastike, perunat (L,G)				
Lohikeitto (M,L,G)				
Possu-pekoniastike, perunasose (L,G)				
Kasvis-papukroketti, paprikastike, perunat (L,G)				
Punajuurisosekeitto (M,L,G)				
Silakkalaatikko (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				
Paahtopaisti, punaviinikastike, kermaperuna (L,G)				

Jälkiruoka

Vadelmakiisseli (M,L,G)				
Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Banaanirahka (L,G)				
Mansikka-raparperiirakka (L)				

Alkuruoka ti ke to

Porkkana-jäävuorisalaatti			
Monihedelmä jogurttiljuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lohihipvit, tillikastike, perunasose (L,G)			
Kookos-kanakeitto (M,L,G)			
Bataattisosekeitto (M,L,G)			
Kermanen jauhelihakastike, perunat (L,G)			
Kikherne-kasvisastike, perunat (M,L,G)			
Kaalikäryleet, smetanastike, perunat (L,G)			

Jälkiruoka

Sitruunakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Vaniljarahka (L,G)			
Jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

07.11. - 13.11.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehtot

Alkuruoka pe la **su** ma

Porkkanaraaste-ananas				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Makkarastroganoff, perunat (L,G)				
Kalaseljankakeitto (M,L,G)				
Tonnikalakastike, perunasose (L,G)				
Metsäsienikeitto (L, G)				
Kana-ryttikastike, riisi (L,G)				
Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)				
Porsaanleike, pippurikastike, lohkoperunat (L)				
Riistakiusaus (L,G)				

Jälkiruoka

Luumukiisseli (M,L,G)				
Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Mansikkarahka (L,G)				
Suklaavanukas (L,G)				
Sitruunarahkapiiras (L)				

Alkuruoka ti ke **to**

Kurkku-kiinankaalisalaatti			
Metsämarja jogurttijuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lindströminpihvi, porkkanakastike, perunat (L,G)			
Broilerkiusaus (L,G)			
Pinaattikeitto (L,G)			
Lihakeitto (M,L,G)			
Paprikainen papukastike, riisi (L,G)			
Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G)			

Jälkiruoka

Aprikoosikiisseli (M,L,G)			
Karpalokiisseli (M,L,G)			
Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G)			
Minttu-suklaavanukas (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

14.11. - 20.11.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka pe la **su** ma

Tomaatti-kaalisalaatti				
Monihedelmä jogurttilujuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Kanapyörykkä, paprikakastike, perunat (L,G)				
Kalakeitto (M,L,G)				
Nakkiperunasoselaatikko (L,G)				
Porkkanasekeitto (M,L,G)				
Kinkkukiusaus (L,G)				
Välimeren kasvisgratiini (L,G)				
Ylikypsä kassler, pippurikastike, kermaperuna (L,G)				
Broilerpasta (L)				

Jälkiruoka

Hedelmäkiisseli (M,L,G)				
Kuningatarkiisseli (M,L,G)				
Päärynärahka (L,G)				
Passion-papaijarahka (L,G)				
Voisilmäpulla (L)				

Alkuruoka ti ke to

Porkkanaraaste			
Monihedelmä jogurttilujuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Broiler-currykastike, riisi (L,G)			
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)			
Kasvisnakkikeitto (M,L)			
Tomaattinen kasviskastike, perunat (M,L,G)			
Siskonmakkarakeitto (M,L,G)			
Jauhelihamoussaka (L,G)			

Jälkiruoka

Mansikkakiisseli (M,L,G)			
Luumukiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Suklaavanukas (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

22.11 - 28.11.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka pe la **su** ma

Lehtikaalisalaatti				
Metsämarja jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Sitruunainen lohikastike, perunat (L,G)				
Nautajuurespata, perunat (L,G)				
Jauhelihakeitto (M,L,G)				
Linssikeitto (M,L,G)				
Liha-makaronilaatikko (L)				
Kasvispyörykkä, yrttikastike, perunat (L,G)				
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)				
Broilerleike, pippurikastike, perunasose (L)				

Jälkiruoka

Puolukkakiisseli (M,L,G)				
Kahvirahka (L,G)				
Mansikka-rahkavaahto (L,G)				
Jogurtti (L,G)				
Korvapuusti (M,L)				

Alkuruoka ti ke to

Porkkana-jäävuorisalaatti			
Metsämarja jogurttijuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Broilerlasagne (L)			
Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)			
Lohikiusaus (L,G)			
Nakkikeitto (M,L,G)			
Kasvispihvi, sienikastike, perunasose (L,G)			
Silakkamurekepihvi, persiljakastike, perunat (L)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Omenakiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Banaanirahka (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

29.11 - 04.12.2025

Nimenne: _____

Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehtot

Alkuruoka pe la su ma

Porkkanaraaste-ananas				
Monihedelmä jogurttijuoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Nakkikastike, perunasose (L,G)				
Metsäsienikiusaus (L,G)				
Kaalilaatikko (M,L,G)				
Thai-kasviskeitto (M,L,G)				
Broilerkeitto (M,L,G)				
Kalkkunakastike, riisi (L,G)				
Kanapyörykkä, mangokastike, riisi (L,G)				
Herkkulohihipi, smetana-kastike, perunasose (L,G)				

Jälkiruoka

Appelsiiniäisseli (M,L,G)				
Marjakiisseli (M,L,G)				
Hedelmärahkavahto (L,G)				
Mansikkarahka (L,G)				
Muffinssi (L)				

Alkuruoka ti ke to

Kurkku-kiinankaalisalaatti			
Monihedelmä jogurttijuoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Smetanalohikastike, perunat, (L,G)			
Hernekeitto (M,L,G)			
Broilermurekepihvit, kermaperunat (L)			
Kasvissosekeitto (M,L,G)			
Jauhelihakastike, peruna (M,L,G)			
Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G)			

Jälkiruoka

Mangorahka (L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Ohukainen, vadelmahillo (L)			
Raparperiäisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

(Annokset sisältävät lämpimät kasvikset)