



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

**Palautattehan kaikki ruokalistat viimeistään 03.04.2024, kiitos!**

**Ateriaalin ruokalistat ajalle 24.04.2024 - 04.06.2024**

**ateriaali@mehilainen.fi**  
**Puh. 020 581 3660**

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

24.04. - 30.04.2024

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)			
Luomu lihaperunasoselaatikko (L,G)			

Jälkiruoka

Puolukkakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Mustikkarahka (L,G)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

( Annokset sisältävät lämpimät kasvikset )

la su ma ti

Porkkanaraaste			
Mansikka-mustikka juoma			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Nautajuurespata, perunat (L,G)			
Lihakeitto (M,L,G)			
Herkkulohiivi, sitruunakastike, perunasose (L,G)			
Metsäsienikeitto (G,L)			
Broilerlasagne (L)			
Porkkanapihvit, ruohosipulikastike, perunat (L,G)			
Lihamureke, sienikastike, kermaperunat (L,G)			
Luomu lihaperunasoselaatikko (L,G)			

Jälkiruoka

Mustikkakiisseli (M,L,G)			
Omena-kanelikiisseli (M,L,G)			
Riisipuuro mansikkahillolla (L,G)			
Sitruunarahkapiiras (L)			
Luomu jogurtti (L,G)			

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

01.05. - 07.05.2024

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Perunasalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Nakit, tomaattikastike, perunasose, kasvis (L,G)			
Kinkkukiusaus (L,G)			
Jauhelihakeitto (M,L,G)			
Metsäsienikiusaus (L,G)			
Silakkamurekepihvi, persiljakastike, peruna (L)			
Luomu kasvissosekeitto (L,G)			

Jälkiruoka

Mangokiisseli (M,L,G)			
Kuningatarkiisseli (M,L,G)			
Donitsi			
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

( Annokset sisältävät lämpimät kasvikset )

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Mango-passion juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Intialainen kanakastike, perunat (L,G)				
Lohikeitto (M,L,G)				
Lihapullat, tomaattikastike, perunat (M,L,G)				
Lohipasta (L)				
Kasviskäärlyle, yrttikastike, perunasose (L,G)				
Karjalanpaisti, perunasose (L,G)				
Broilerleike, currykastike, lohkoperunat (L)				
Luomu kasvissosekeitto (L,G)				

Jälkiruoka

Vadelmakiisseli (M,L,G)				
Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Raparperikiisseli (M,L,G)				
Voisilmäpulla (L)				
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

08.05. - 14.05.2024

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, peruna (M,L,G)			
Luomu Lihamakaronilaatikko (L)			

### Jälkiruoka

Appelsiini-porkkanakiisseli (M,L,G)			
Aurinkokiisseli (M,L,G)			
Viili			
Luomu jugurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

( Annokset sisältävät lämpimät kasvikset )

Alkuruoka	la	su	ma	ti
Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Mansikka-mustikka 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, 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

15.05. - 21.05.2024

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)			
Luomu jauhelihakastike (L,G)			

Jälkiruoka

Karpalokiisseli (M,L,G)			
Omenakiisseli (M,L,G)			
Ohukainen, vadelmahillo (L)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

( Annokset sisältävät lämpimät kasvikset )

Alkuruoka la su ma ti

Porkkanaraaste				
Mango-passion 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)				
Luomu jauhelihakastike (L,G)				

Jälkiruoka

Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Mustikkakiisseli (M,L,G)				
Viili (L,G)				
Korvapuusti (M,L)				
Luomu jogurtti (L,G)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

22.05. - 28.05.2024

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

### Valitkaa haluamanne ateriovaihtoehdot

Alkuruoka ke to pe

Lehtikaalisalaatti			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Lohipihvit, tillikastike, perunasose (L,G)			
Broiler-cyrrykastike, riisi (L,G)			
Siskonmakkarakeitto (M,L,G)			
Bataatti-juurespihvi, persiljakastike, kermaperunat (L,G)			
Kaalikäryleet, smetanakastike, perunat (L,G)			
Luomu hernekeitto (M,L,G)			

Jälkiruoka

Appelsiini kiisseli (M,L,G)			
Minttu-suklaavanukas (L,G)			
Sitruunakiisseli (M,L,G)			
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton

( Annokset sisältävät lämpimät kasvikset )

Alkuruoka la su ma ti

Porkkana-jäävuorisalaatti				
Mansikka-mustikka 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)				
Luomu hernekeitto (M,L,G)				

Jälkiruoka

Omena-päärynäkiisseli (M,L,G)				
Mangokiisseli (M,L,G)				
Marjakiisseli (M,L,G)				
Mansikka-raparperi pirakka (L)				
Luomu mustikkakiisseli (M,L,G)				

Ateriaali puh. 020 581 3660

ma-pe 9 - 15, la 9-12

29.05. - 04.06.2024

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

### Valitkaa haluamanne ateriavaihtoehdot

Alkuruoka

ke to pe

Porkkanaraaste-ananas			
Hedelmä			
Mehu			

Pääruoka

Kana-yrttikastike, riisi (L,G)			
Pinaattikeitto (L,G)			
Jauhelihamoussaka (L,G)			
Nakkikeitto (M,L,G)			
Kalapyörykät, tillikastike, perunasose (L,G)			
Luomu kasviskiusas (L,G)			

Jälkiruoka

Mansikka-raparperikiisseli (M,L,G)			
Hedelmäkiisseli (M,L,G)			
Luumukiisseli (M,L,G)			
Luomu jogurtti (L,G)			

M=maidoton L=laktoositon G=gluteeniton  
( Annokset sisältävät lämpimät kasvikset )

Alkuruoka

la su ma ti

Kurkku-kiinankaalisalaatti				
Mango-passion juoma				
Hedelmä				
Mehu				

Pääruoka

Sitruunainen lohikastike, peruna (L,G)				
Jauhelihakeitto (M,L,G)				
Nakkiperunasoselaatikko (L,G)				
Porkkanasosekeitto (M,L,G)				
Broilerpasta (L)				
Broilerleike, pippurikastike, perunasose (L)				
Pannupihvi, kermakastike, peruna (L,G)				
Luomu kasviskiusas (L,G)				

Jälkiruoka

Marjakiisseli (M,L,G)				
Suklaavanukas (L,G)				
Aprikoosikiisseli (M,L,G)				
Muffinssi (L)				
Luomu jogurtti (L,G)				