



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

5.10. - 11.10.2020



Vko 41	MAANANTAI 5.10.	TIISTAI 6.10.	KESKIVIikko 7.10.	TORSTAI 8.10.	PERJANTAI 9.10.	LAUANTAI 10.10.	SUNNUNTAI 11.10.
AAMU-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Jogurtti L,G ja Murot L,M Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu 4-viljanpuuro L,M Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Nakkikastike L,G Peruna Kiinankaali-kurkkulanttusalaatti L,M,G	Broileri-porkkana-perunavuoka L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-mustaherukka-raaste L,M,G	Kalastajan pyörökät L,M,G Sitruunakastike L,G Peruna Jäävuori-kurkku-retiisialaatti L,M,G	Tomaattinen liha-keitto L,M,G,S Sekavuokaleipä L,M Kurkku Omenariisipuuro L,M,G	Jauhelihamakaronilaatikko L,S Kaali-porkkana-punakaali-raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalkkunakeitto L,M,G Perunarieska L,M Raejuusto-munavoi L,G Tuore kasvis Mangovanukas L,G	Kermainen uunilohi L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Mangokiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Kasvistasku L,M Tomaatti Hedelmä	<i>Talon välipala tai</i> Marjakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kinkkumakkara L,M,G Kurkku	Hedelmäinen smoothie L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Paprika	Mansikka-mustaherukkejogurtti L,G Ruisleipä L,M (Talon) Kurkku	Kinkkupiiras L Mustikkakeitto L,M,G Tuore kasvis	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Hernekeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo L,M,G	Nakkikastike L,G Peruna Kiinankaali-kurkkulanttusalaatti L,M,G	Broileri-porkkana-perunavuoka L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-mustaherukka-raaste L,M,G	Kalastajan pyörökät L,M,G Sitruunakastike L,G Peruna Jäävuori-kurkku-retiisialaatti L,M,G	Tomaattinen liha-keitto L,M,G,S Sekavuokaleipä L,M Kurkku Omenariisipuuro L,M,G	Kalkkunakeitto L,M,G Perunarieska L,M Raejuusto-munavoi L,G Tuore kasvis Mangovanukas L,G	Kermainen uunilohi L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Jogurtti L,G ja Murot L,M Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu 4-viljanpuuro L,M Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavaltio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla on tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

12.10. - 18.10.2020



Vko 42	MAANANTAI 12.10.	TIISTAI 13.10.	KESKIVIikko 14.10.	TORSTAI 15.10.	PERJANTAI 16.10.	LAUANTAI 17.10.	SUNNUNTAI 18.10.
AAMU-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillo Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Possua curry- kastikkeessa L,M,G Täysjyväohra L,M Amerikansalaatti- kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kaali-jauhelihapata L,M,G,S Mummin kurpitsa- lisäke L,M,G Porkkana-raejuusto- salaatti L,G Salaattisemensekoitus	Pinaattiohukaiset L Puolukkahillo Juustokastike L,G Peruna Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispalat L,M Juusto L,G Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Broilerinuudeliuoka L Kuumennettu kasvis Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Kuorrutettu kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Merimiespata L,M,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Makkaraleikkele L,M,G Tomaatti	Hedelmäsalaatti L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Kuningattaren ruispuuro L,M Rouhepala L,M Paprika	Riisipiirakka L Kananmuna Kurkku	Marjajogurtti L,G Täysjyväleipä L,M (Talon) Tomaatti	Suvmarjatkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kaali-porkkana-punakaali- raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Possua curry- kastikkeessa L,M,G Täysjyväohra L,M Amerikansalaatti- tomaatti- kurkkusalaatti L,M,G	Kaali-jauhelihapata L,M,G,S Mummin kurpitsa- lisäke L,M,G Porkkana-raejuusto- salaatti L,G Salaattisemensekoitus	Pinaattiohukaiset L Puolukkahillo Juustokastike L,G Peruna Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Kuorrutettu kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Merimiespata L,M,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillo Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

19.10. - 25.10.2020



Lista 2

Vko 43	MAANANTAI 19.10.	TIISTAI 20.10.	KESKIVIIKKO 21.10.	TORSTAI 22.10.	PERJANTAI 23.10.	LAUANTAI 24.10.	SUNNUNTAI 25.10.
AAMU-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Helmpuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpagetti L,M Kiinankaali-porkkana- retikkasalaatti L,M,G	Kirjolohti-silakkamureke- pihvit L Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Amerikansalaatti-kurkku- salaatti L,M,G	Kanaviillockki L,M Täysjyväriisi L,M,G Mustaherukkahillo Porkkanaraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Tomaattinen härkä- kiausaus L,G Herneet Jogurttimarinoitu kukka- kaalisalaatti L,G	Kasvissekoite L,G Sämpylä L,M Kanapalvileike L,M,G Kurkku Banaani	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Mustaherukkakiisseli L,M,G Hapankorput L,M Makkaraleikkele L,M,G Kurkku	Suklaakiisseli L,G Ruisleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Marjainen smoothie L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustikkarahka L,G Sekaleipä L,M (Talon leipä) Paprika	Välipalapuuro Mango L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Omena-kanelikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Broilerinuudelivuoka L Kuumennettu kasvis Kiinankaali-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpagetti L,M Kiinankaali-porkkana- retikkasalaatti L,M,G	Kirjolohti-silakkamureke- pihvit L Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Amerikansalaatti-kurkku- salaatti L,M,G	Kanaviillockki L,M Täysjyväriisi L,M,G Mustaherukkahillo Porkkanaraaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Tomaattinen härkä- kiausaus L,G Herneet Jogurttimarinoitu kukka- kaalisalaatti L,G	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Peruna Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro L,M Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Helmpuuro G Tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, leivettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

26.10. - 1.11.2020



Vko 44	MAANANTAI 26.10.	TIISTAI 27.10.	KESKIVIikko 28.10.	TORSTAI 29.10.	PERJANTAI 30.10.	LAUANTAI 31.10.	SUNNUNTAI 1.11.
AAMU-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Aprikoosisose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro (sis. L ja G) tai Jogurtti L,G ja murot L,M Marjahillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kinkkukastike L,G Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- paprakasalaatti L,M,G	Kaalikäryleet L,M,G Puolukkahillo Perunasose L,G Porkkanaraaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Broilerikeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Tomaatti Ohukaiset L ja sekahillo	Järvikalaperunalaatikko L,G tai Lohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Lihamureke L,M,G Rosépippurikastike L,G Peruna Kaalikesäkurpitsa- persikkasalaatti L,M,G	Kermainen lohikeitto L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku Vadelmakiisseli L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Peruna Tuoesalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiini kiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Tuttifruuttijogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Perunarieskat L,M Juusto L,G Kurkku Hedelmä	Herukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	Talon välipala tai Karviaiskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Kaakao L,G Sämpylä L,M ja Juusto L,G Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kasvisseikeitto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Hedelmä	Kinkkukastike L,G Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- paprakasalaatti L,M,G	Kaalikäryleet L,M,G Puolukkahillo Perunasose L,G Porkkanaraaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Broilerikeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Tomaatti Ohukaiset L ja sekahillo	Järvikalaperunalaatikko L,G Kuumennettu kasvis Punajuuri-omena- salaatti L,M,G	Kermainen lohikeitto L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku Vadelmakiisseli L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Peruna Tuoesalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro L,M Aprikoosisose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro (sis. L ja G) tai Jogurtti L,G ja murot L,M Marjahillo L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

2.11. - 8.11.2020



Vko 45	MAANANTAI 2.11.	TIISTAI 3.11.	KESKIVIIKKO 4.11.	TORSTAI 5.11.	PERJANTAI 6.11.	LAUANTAI 7.11.	SUNNUNTAI 8.11.
AAMU-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjasose L,M,G/Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Kalkkunan palapaisti L,G Keitetty täysjyvähöhrä L,M Mustaherukkahillo Jäävuori-kurkku-retiisi-salaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Perunasose L,G Kaali-puolukkasalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Jauheliha L,M,G,S Sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Vatkattu herukkapuuro L,M	Paneroitu sitruunakala L,M /Sitruunainen kalaleike L,M Pinaattikastike L,G Peruna Punakaali-kurkku-mandariinisalaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana-raaste L,M,G	Keltainen linsseikeitto L,G Ruisnepparit L,M Broilerileikkele L,M,G Tuore kasvis Suklaavanukas L,G	Appelsiinilohi L,G Peruna Juureslohkot L,M,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Aprikoosikiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Mansikkajogurtti L,G Hapankorput L,M Paprika	Kaurapiirakka L,M Raejuustomunavoi L,G Kurkku	Mustikkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kirsikkatomaatit	Omenakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku	Sämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis	Tropiikinhedelmäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Lihamureke L,M,G Rosépipurikastike L,G Peruna Kaali-kesäkurpitsa-persikkasalaatti L,M,G	Kalkkunan palapaisti L,G Keitetty täysjyvähöhrä L,M Mustaherukkahillo Jäävuori-kurkku-retiisi-salaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Perunasose L,G Kaali-puolukkasalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Jauheliha L,M,G,S Sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Vatkattu herukkapuuro L,M	Paneroitu sitruunakala L,M Pinaattikastike L,G Peruna Punakaali-kurkku-mandariinisalaatti L,M,G	Keltainen linsseikeitto L,G Ruisnepparit L,M Broilerileikkele L,M,G Tuore kasvis Suklaavanukas L,G	Appelsiinilohi L,G Peruna Juureslohkot L,M,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjasose L,M,G/Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla on tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää. Sydänmerkki-ateria Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat

Vko 46	MAANANTAI 9.11.	TIISTAI 10.11.	KESKIVIIKKO 11.11.	TORSTAI 12.11.	PERJANTAI 13.11.	LAUANTAI 14.11.	SUNNUNTAI 15.11.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Possu-kasvispata L,M,G Peruna Jäävuori-porkkana- paprिकासalaatti L,M,G	Perunavelli L,G Rouhepalat L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kanapyörökät L,M Currykastike L,G Peruna Kaali-kurpitsa-kurkku- salaatti L,M,G	Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Kiinankaali-porkkana- retikkasalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Hernekeitto L,M,G Ruisrouhevuoka L,M Juusto L,G Kurkku Pannukakku (sis. L ja G) Sekahillo	Uunissa paistettu kala L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Juustobroileri L,G Täysjyväriisi L,M,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Hedelmäsmoothie L,M,G Kauraleipä L,M Juusto L,G Paprika	Päärynävanukas L,G Grahampatonki L,M Tomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Mangokiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Lohikiusaus L,G (Feelia) Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G	Possu-kasvispata L,M,G Peruna Jäävuori-porkkana- paprिकासalaatti L,M,G	Perunavelli L,G Rouhepalat L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kanapyörökät L,M Currykastike L,G Peruna Kaali-kurpitsa-kurkku- salaatti L,M,G	Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Kiinankaali-porkkana- retikkasalaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Uunissa paistettu kala L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Juustobroileri L,G Täysjyväriisi L,M,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Jogurtti L,G Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, S= ei sisällä sianlihaa

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.

 Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat