



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

1.11. - 7.11.2021



Vko 44	MAANANTAI 1.11.	TIISTAI 2.11	KESKIVIikko 3.11.	TORSTAI 4.11.	PERJANTAI 5.11.	LAUANTAI 6.11.	SUNNUNTAI 7.11.
AAMU-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Maustamaton jogurtti L,G Vadelmasose/Vadelmat Rukiinen riisipirakka L Tuore kasvis	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Pyhäinpäivä Talon aamupala	Riisihiutalepuuro L,G Marja-/hedelmä- keitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kermanen kinkkukastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-mandariini- kurkkusalaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-puolukka- raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Jauhelihakeitto L,M,G,S Täysjyväleipä L,M Kurkku Pannukakku L/sis. L ja G Sekahillo L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaatti Omenariisipuuro L,M,G	Porsaan kassleria kermakastikkeessa L,G Perunat Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Mantelinen kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustaherukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Grahamsämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Paprika Hedelmä	Suklaakiisseli L,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Persikkajogurtti L,G Sekavuokaleipä L,M Kurkku	Moniviljaruutu L,M Juusto L,G Tuore kasvis MarjasMOOTHIE L,M,G	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Lindströminpihvit L,M Ruskeakastike L,G Perunat Jäävuori-porkkana-kurkku- salaatti L,M,G	Kermanen kinkkukastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-mandariini- kurkkusalaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-puolukka- raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Jauhelihakeitto L,M,G,S Täysjyväleipä L,M Kurkku Pannukakku L/sis. L ja G Sekahillo L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Punakaali-kurpitsa- salaatti L,M,G	Porsaan kassleria kermakastikkeessa L,G Perunat Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Mantelinen kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Maustamaton jogurtti L,G Vadelmasose/Vadelmat Rukiinen riisipirakka L Tuore kasvis	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Riisihiutalepuuro L,G Marja-/hedelmä- keitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

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

8.11. - 14.11.2021



Vko 45	MAANANTAI 8.11.	TIISTAI 9.11.	KESKIVIikko 10.11.	TORSTAI 11.11.	PERJANTAI 12.11.	LAUANTAI 13.11.	SUNNUNTAI 14.11.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Marjat Kasvis- ja hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Isänpäivä Talon puuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kiinalainen possupata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Kaalilaatikko L,M,G,S Puolukkahillo Raejuusto L,G Mehukas porkkana-raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Kalapyörykät L,G/L,M,G Tilli-kermakastike L,G Perunat Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Broilerin jauheliha-keitto L,M,G Ruisrouheleipä L,M Paprika Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Jauhelihamakaroni-laatikko L,S Kuumennettu kasvis Kiinankaali-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Siskonmakkarakeitto L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vispipuuro L,M	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Ruisleipä L,M Paprika	Marjakeitto L,M,G Perunarieska L,M Karjalankinkku L,M,G Hedelmä	Puolukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Marjasmoothie L,M,G Ruiskolmio L,M Juusto L,G Kurkku	Vadelmainen rahkajälkiruoka L,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti	Kauralihapiirakka L,M Kaakaojuoma L,G Tuore kasvis	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kalakeitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaatti Omenariisipuuro L,M,G	Kiinalainen possupata L,M,G Täysjyväriisi L,M,G Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Kaalilaatikko L,M,G,S Puolukkahillo Raejuusto L,G Mehukas porkkana-raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Kalapyörykät L,G/L,M,G Tilli-kermakastike L,G Perunat Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Broilerin jauheliha-keitto L,M,G Ruisrouheleipä L,M Paprika Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Siskonmakkarakeitto L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vispipuuro L,M	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Marjat Kasvis- ja hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

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

15.11. - 21.11.2021



Vko 46	MAANANTAI 15.11.	TIISTAI 16.11.	KESKIVIikko 17.11.	TORSTAI 18.11.	PERJANTAI 19.11.	LAUANTAI 20.11.	SUNNUNTAI 21.11.
AAMU-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Banaaniviiipaleet Kananmuna Tuore kasvis	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Helmpuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kartanon kalkkunakastike L Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-puolukka-salaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväpasta L,M Porkkana-kurkku-maissisalaatti L,M,G	Järvikalaperunalaatikko L,G tai Lohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Omena-puolukka-salaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G,S Ruisvuokaleipä L,M Tomaatti Aurinkopuuro L,M	Pinaattiohukaiset L Puolukkalisäke L,M,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiinihiivillä L,M,G Riisipiirakka L Juusto L,G Tomaatti	Mangovanukas L,G Kauraleipä L,M Kurkku	Raparperihiivillä L,M,G Vaniljavaahto L,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Mansikkahiivillä L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Grahamsämpylä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Paprika Hedelmä	Metsämarjajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Aprikoosihiivillä L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Jauhelihamakaronilaatikko L,S Kuumennettu kasvis Kiinankaali-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Kartanon kalkkunakastike L Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-puolukka-salaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväpasta L,M Porkkana-kurkku-maissisalaatti L,M,G	Järvikalaperunalaatikko L,G Kuumennettu kasvis Omena-puolukka-salaatti L,M,G	Pinaattiohukaiset L Puolukkalisäke L,M,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Koskenlaskijan lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Täysjyvämurot L,M Banaaniviiipaleet Kananmuna Tuore kasvis	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Helmpuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

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

22.11. - 28.11.2021



Vko 47	MAANANTAI 22.11.	TIISTAI 23.11.	KESKIVIikko 24.11.	TORSTAI 25.11.	PERJANTAI 26.11.	LAUANTAI 27.11.	SUNNUNTAI 28.11.
AAMU-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Maustamaton jogurtti L,G Marjat Rukiinen sulhaspiirakka L Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Nautawokki L,M,G,S Täysjyväriisi L,M,G Kiinankaali-kurkku- ananassalaatti L,M,G	Pestokala L,G Perunasose L,G Porkkana-puolukka- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lihapullat L,M Rosépippurikastike L,G Perunat Punakaali-kurkku- mandariinisalaatti L,M,G	Peruna-porkkanasose- keitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Hedelmä	Kinkkupastavuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Makkarakastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Ruisrouheleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Suklaapuuro L Kauraleipä L,M Tomaatti	Marjakeitto L,M,G Moniviljaruutu L,M Kalkkunaleike L,M,G Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Play-jogurtti L,G Ruisleipä L,M Paprika	Marja- tai Karviaiskiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti	Vaniljavanukas L,G Mansikkasose L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Vadelmakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Lihakeitto L,M,G,S Ruisvuokaleipä L,M Tomaatti Aurinkopuuro L,M	Nautawokki L,M,G,S Täysjyväriisi L,M,G Kiinankaali-kurkku- ananassalaatti L,M,G	Pestokala L,G Perunasose L,G Porkkana-puolukka- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Lihapullat L,M Rosépippurikastike L,G Perunat Punakaali-kurkku- mandariinisalaatti L,M,G	Peruna-porkkanasose- keitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Tomaatti Hedelmä	Makkarakastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Maustamaton jogurtti L,G Marjat Rukiinen sulhaspiirakka L Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose/Vadelmat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

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

Vko 48	MAANANTAI 29.11.	TIISTAI 30.11.	KESKIVIikko 1.12.	TORSTAI 2.12.	PERJANTAI 3.12.	LAUANTAI 4.12.	SUNNUNTAI 5.12.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjasose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Kana-porkkana-persikka- pata L,G Perunat Jäävuori-kurkku-tomaatti- salaatti L,M,G	Merimiespihvi- laatikko L,M,G,S Kuumennettu kasvis Punainen kaaliraaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Nakkikeitto L,M,G Sämpylä L,M Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo	Jauheliha-pastapaistos L,M,S Kuumennettu kasvis Kaali-porkkana-omena- salaatti L,M,G	Kermainen lohikeitto L,G Ruisleipä L,M Tomaatti Vatkattu herukkapuuro L,M	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kylmä ananasdippi L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Mangokiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Makkaraileikkele L,M,G Tomaatti	Puolukkakeitto L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku- ja porkkanapölkkyt	<i>Talon välipala tai</i> Riisipiirakka L Raejuustomunavoi L,G Hedelmä	Tuttifruittijogurtti L,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Mehujuoma L,M,G Pullaviipale L,M Banaani	Kinkkupiiras L Marjainen smoothie L,M,G Tuore kasvis	Omena-kaneli- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kinkkupastavuoka L Kuumennettu kasvis Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kana-porkkana-persikka- pata L,G Perunat Jäävuori-kurkku-tomaatti- salaatti L,M,G	Merimiespihvi- laatikko L,M,G,S Kuumennettu kasvis Punainen kaaliraaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Nakkikeitto L,M,G Sämpylä L,M Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo	Jauheliha-pastapaistos L,M,S Kuumennettu kasvis Kaali-porkkana-omena- salaatti L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kylmä ananasdippi L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Persikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjasose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

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

 Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

6.12. - 12.12.2021



Vko 49	MAANANTAI 6.12.	TIISTAI 7.12.	KESKIVIikko 8.12.	TORSTAI 9.12.	PERJANTAI 10.12.	LAUANTAI 11.12.	SUNNUNTAI 12.12.
	Itsenäisyyspäivä						
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Maustamaton jogurtti L,G Täysjyvämurot Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Luomu Ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Poronkärstys L,G* Puolukkalisäke L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tomaatti	Broileri-pekoniapata L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Silakkapihvit L,M Sitruuna-persiljakastike L,G Perunat Jäävuori-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Tomaattinen härkä- kiausaus L,G,S Punakaali-viher- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Täysjyväleipä L,M Kurkku Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Uunissa paistettu kala L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Possun palapaisti L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Mustikkakiisseli L,M,G Vaniljavaahto L,G Talonleipä L,M Kurkku	Vaniljavanukas L,G Mansikkahillo L,M,G Kauraleipä L,M Paprika	Hedelmäsalaatti L,M,G Juuresleipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku	Omenakiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti	<i>Talon välipala tai</i> Sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Hedelmäsmoothie L,M,G	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikinhedelmät- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Poronkärstys L,G* Puolukkalisäke L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tomaatti	Ruoka talon tapaan Talon leipä L,M Tuore kasvis	Broileri-pekoniapata L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Silakkapihvit L,M Sitruuna-persiljakastike L,G Perunat Jäävuori-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Tomaattinen härkä- kiausaus L,G,S Punakaali-viher- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Uunissa paistettu kala L,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Possun palapaisti L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Maustamaton jogurtti L,G Täysjyvämurot Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Luomu Ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsoset L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Helmipuuro G tai Talon puuro Marjakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

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

Joka aterialla tarjolla leipää, levitettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

* Lihan alkuperämaa Suomi/Ruotsi

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