



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

6.6. - 12.6.2022



Vko 23	MAANANTAI 6.6	TIISTAI 7.6	KESKIVIIKKO 8.6.	TORSTAI 9.6.	PERJANTAI 10.6.	LAUANTAI 11.6.	SUNNUNTAI 12.6.
AAMU-PALA	Luomu Ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Riisihiutalepuuro L,G Mehukeitto L,M,G Tuore kasvis
LOUNAS	Kana-porkkana-persikka- pata L,G Perunat Kiinankaali-tomaatti- salaatti L,M,G	Kirjolohi- pivhit L,G/L Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Marinoitu punakaali- raaste L,M,G	Porkkanasosekeitto L,G Kauraleipä L,M Makkaraleikkele L,M,G Kurkku Jäätelö L,G	Kalamurupastavuoka L TAI Kalapastavuoka L Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurkku- salaatti L,M,G	Possun palapaisti L,G Perunat Tomaatti-purjo- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kermainen lohikeitto L,G Talon ruisleipä Juusto L,G Tuore kasvis Aprikoosikiisseli L,M,G
VÄLI-PALA	Suvmarjat-kiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustaherukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Vatkattu raparperi- puuro L,M Rieska L,M Paprika	Mansikkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Hedelmäsalaatti L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Paprika	Sämpylä L,M Kanapalvileike L,M,G Tuore kasvis Marjasoothie L,M,G	Marjasalaatti L,M,G Vaniljakastike L,G Välipalakeksi L,M
PÄIVÄL- LINEN	Juustoinen kasvis- kikhernekeitto L,G Kauraleipä L,M Tomaatti Pannukaku L Sekahillo	Kana-porkkana-persikka- pata L,G Perunat Kiinankaali-tomaatti- salaatti L,M,G	Kirjolohi- pivhit L,G Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Marinoitu punakaali- raaste L,M,G	Porkkanasosekeitto L,G Kauraleipä L,M (Pehmeät, sinuh) Makkaraleikkele L,M,G Kurkku Jäätelö L,G	Kalamurupastavuoka L Kuumennettu kasvis Amerikansalaatti-kurkku- salaatti L,M,G	Jauheliha-perunasose- laatikko L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Kermainen lohikeitto L,G Talon ruisleipä Juusto L,G Tuore kasvis Aprikoosikiisseli L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talon puuro Marjahillolisäke L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Riisihiutalepuuro L,G Mehukeitto L,M,G Tuore kasvis

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 aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

13.6. - 19.6.2022



Vko 24	MAANANTAI 13.6.	TIISTAI 14.6.	KESKIVIikko 15.6.	TORSTAI 16.6.	PERJANTAI 17.6.	LAUANTAI 18.6.	SUNNUNTAI 19.6.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Banaanijogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Juustoinen kanan jauhelihakastike L,G Täysjyväpasta L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Merenkulkijan kala- kuutiot L,G Perunasose L,G Punajuuri-purjo- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kasviskiusaus L <i>Kasvislinssikiusaus L,M,G</i> Kuumennettu kasvis Vihreä kurkku-raejuusto salaatti L,G	Lihakeitto L,M,G,S Kaurainen sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Vaniljavanukas L,G ja Vadelmahillo L,M,G TAI <i>Vadelmarahka L,G</i>	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kiinankaali-kulta- salaatti L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihipihvit L,M Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Ruisleipä L,M Kurkku	Omenakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaatti	Graham-mustikka- puuro L,M Hapankorput L,M Paprika	<i>Talon välipala tai</i> Riisipiirakka L Kurkku Hedelmä	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku	Lihapiirakka L,M Marjasoothie L,M,G	Vadelmakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Possun palapaisti L,G Perunat Tomaatti-purjo- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Juustoinen kanan jauhelihakastike L,G Täysjyväpasta L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Merenkulkijan kala- kuutiot L,G Perunasose L,G Punajuuri-purjo- salaatti L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kasviskiusaus L Kuumennettu kasvis Vihreä kurkku-raejuusto salaatti L,G	Lihakeitto L,M,G,S Kaurainen sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Vaniljavanukas L,G Vadelmahillo L,M,G	Mantelikala L,M Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihipihvit L,M Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Banaanijogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Tuore kasvis	Luomu 4-viljanpuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

20.6. - 26.6.2022



Vko 25	MAANANTAI 20.6.	TIISTAI 21.6.	KESKIVIIKKO 22.6.	TORSTAI 23.6.	PERJANTAI 24.6.	LAUANTAI 25.6.	SUNNUNTAI 26.6.
AAMU-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Kaakao L,G Riisipiirakka L; kananmuna Hedelmä	Juhannusaatto Talon aamupala	Juhannuspäivä Riisihutalepuuro L,G Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Kana-kasvisbolognese- kastike L,M,G Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarapihvit L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-puolukka- salaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Lapin ukon keitto L,G Kauraleipä L,M Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo	Kirjolahilaatikko L,G TAI Lohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Kaali-retiisi-grilli- salaatti L,M	Kesäkeitto L,G Kaurarieska L,M Raejuusto-munavoi L,G Kinkkuleikkele L,M,G Tuore kasvis Mansikka-raparperi- vispipuuro L,M	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kerma- kastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Marjakiisseli tai Karviaikiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Sämpylä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Hedelmä	Talon välipala tai Marjakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Makkaraleikkele L,M,G Kurkku	Vaniljajäätelö L,G Marjahillolisäke L,M,G	Kinkku-ananaspizza L Hedelmä	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kiinankaali-kulta- salaatti L,M,G	Kana-kasvisbolognese- kastike L,M,G Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Makkarapihvit L,M,G Peruna-porkkanasose L,G Kaali-puolukka- salaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Lapin ukon keitto L,G Kauraleipä L,M Kurkku Ohukaiset L ja sekahillo	Kesäkeitto L,G Kaurarieska L,M Raejuusto-munavoi L,G Kinkkuleikkele L,M,G Tuore kasvis Mansikka-raparperi- vispipuuro L,M	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kerma- kastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Kaakao L,G Riisipiirakka L; kananmuna Hedelmä	Talon iltapala	Riisihutalepuuro L,G Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose 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/ruokalistas



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

27.6. - 3.7.2022



Vko 26	MAANANTAI 27.6.	TIISTAI 28.6.	KESKIVIikko 29.6.	TORSTAI 30.6.	PERJANTAI 1.7.	LAUANTAI 2.7.	SUNNUNTAI 3.7.
AAMU-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Mansikkasose/Mansikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	<i>Talon aamupala tai</i> Vadelmajogurtti L,G Mysli L,M Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Luomu 4-viljan puuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Suikalepossukastike L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Kalaa sitruunakastikkeessa L,G Perunasose L,G Kaalikurkkusalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Lihapullat L,M Ruskeakastike L,G Perunat Jogurttimarinoitu kukka-kaalisalaatti L,G	Kasvissekeitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Makkaraileikkele L,M,G Tomaatti Omenariisipuuro L,M,G	Broilerilasagnette L Kiinankaali-punakaalikurpitsasalaatti L,M,G	Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiini- ja ruisleipä L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Suklaakiisseli L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Puolukkakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Kalkkunaleikkele L,M,G Kurkku	<i>Talon välipala tai</i> Juustorinkeli L Paprika HedelmäsMOOTHIE L,M,G	Mansikkainen rahkajälkiruoka L,G Hapankorput L,M Kurkku	Kaakaojuoma L,G Talon leipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kirjolohilaatikko L,G Kuumennettu kasvis Kaaliretiisi-grillisalaatti L,M	Suikalepossukastike L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Kalaa sitruunakastikkeessa L,G Perunasose L,G Kaalikurkkusalaatti L,M,G Salaattisemensekoitus	Lihapullat L,M Ruskeakastike L,G Perunat Jogurttimarinoitu kukka-kaalisalaatti L,G	Kasvissekeitto L,G Raejuusto L,G Sämpylä L,M Makkaraileikkele L,M,G Tomaatti Omenariisipuuro L,M,G	Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo L,M,G Perunasose L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Uuni-juureslihat L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Vehnähiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Vadelmajogurtti L,G Mysli L,M Banaaniviipaleet Tuore kasvis	Luomu 4-viljan puuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavaliot, 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 27	MAANANTAI 4.7.	TIISTAI 5.7.	KESKIVIIKKO 6.7.	TORSTAI 7.7.	PERJANTAI 8.7.	LAUANTAI 9.7.	SUNNUNTAI 10.7.
AAMU-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkasose/Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Amerikansalaatti-kurkkusalaatti L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Porkkana-retikka-raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Ruispaneroidut silakka- pihvit L,M Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Kiinankaali-punakaali- parsakaalisalaatti L,M,G	Broileripastapaistos L Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Makkarakeitto L,M,G Grahamsämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Pannukakku L /sis. L ja G Vadelmahillo	Merimiespata L,M,G,S Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Appelsiini-juustokastike L,G Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Mangokiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustikkakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Raparperikiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Makkaraleikkele L,M,G Kurkku	Marjat ja Vaniljakastike L,G Välipalakeksi L,M	Välipalajogurtti L,G Sekavuokaleipä L,M Kurkku	Mangokiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Hedelmäajitelma Riisikakut L,M,G
PÄIVÄL-LINEN	Broilerilasagnette L Kiinankaali-punakaali- kurpitsasalaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G Perunat Amerikansalaatti-kurkkusalaatti L,M,G	Kinkkukiusaus L,G Kuumennettu kasvis Porkkana-retikka- raaste L,M,G Salaattisemensekoitus	Ruispaneroidut silakka- pihvit L,M Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Kiinankaali-punakaali- parsakaalisalaatti L,M,G	Broileripastapaistos L Kuumennettu kasvis Jäävuori-porkkana- kurkkusalaatti L,M,G	Merimiespata L,M,G,S Tuoresalaatti L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Appelsiini-juustokastike L,G Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu Kaurahiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Vehnähiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihiutalepuuro L,G Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu Ohrahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat

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

*Suomi/Ruotsi/Uusi Seelanti

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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

11.7. - 17.7.2022



Vko 28	MAANANTAI 11.7.	TIISTAI 12.7.	KESKIVIIKKO 13.7.	TORSTAI 14.7.	PERJANTAI 15.7.	LAUANTAI 16.7.	SUNNUNTAI 17.7.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljan puuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talon puuro Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Kanaviillockki L,M Perunat Mustaherukkahillo Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Kalastajan pyörökät L,M,G Jogurtti-pikkelsikastike L,G Perunasose L,G Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Jauheliha-kasvis- lasagnette L,S Kiinankaali-retiisi- salaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Täysjyväleipä L,M Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Possu-juurespaistos L,G Kuumennettu kasvis Mehukas porkkana- raaste L,M,G Salaattisiemensekoitus	Kalakeitto L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vispipuuro L,M	Juustobroileri L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkku	Herukkakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Tuoreet marjat Vaniljakastike L,G Välipalakeksi L,M	Riisipiirakka L Juusto L,G Kurkku Hedelmä	Hedelmäinen rahka- jätkiruoka L,G Hapankorput L,M Paprika	Kinkkupiiras L Marjasoothie L,M,G	Aurinkokiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Makkarakeitto L,M,G Sämpylä L,M Juusto L,G Tomaatti Pannukaku L /sis. L ja G Vadelmahillo	Kanaviillockki L,M Perunat Mustaherukkahillo Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Kalastajan pyörökät L,M,G Jogurtti-pikkelsikastike L,G Perunasose L,G Kolmen kaalin salaatti L,M,G	Jauheliha-kasvis- lasagnette L,S Kiinankaali-retiisi- salaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna Täysjyväleipä L,M Tomaatti Ruisjauho-puolukka- puuro L,M	Kalakeitto L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tuore kasvis Vispipuuro L,M	Juustobroileri L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljan puuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Ohrahiutalepuuro Mustikat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talon puuro Mehukeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu Kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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