




Vko 35	MAANANTAI 28.8.	TIISTAI 29.8.	KESKIVIIKKO 30.8.	TORSTAI 31.8. Itämeri-päivä	PERJANTAI 1.9.	LAUANTAI 2.9.	SUNNUNTAI 3.9.
AAMU-PALA	Luomu ruishiutalepuuro Vadelmasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti ilman lisättyä sokeria L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu vehnähiutalepuuro L,M Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Kaali-kurkku-tomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G,S Perunasose L,G Vihersalaatti-kurkkusiemensalaatti L,M,G	Kana-porkkana-persikkapata L,G Täysjyväkaura L,M,G Kiinankaali-paprikasalaatti L,M,G	Tomaattiset uunisilakat L,G Perunat Porkkana-kurkku-raaste L,M,G	Kasvisseikeitto L,G Raejuusto L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku Omena-riisipuuro L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kylmä ananasdippi L,G Lohkoperunat L,M,G Tuoresalaatti L,M,G	Uunissa paistettua kalaa L,G Kuumennettu kasvis Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mansikkainen rahkajälkiruoka L,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Mustikkakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Kurkku	Sämpylä Kinkkuleikkele L,M,G Salaatti, Paprika Päärynä	Hedemäsmoothie L,M,G Kaurarieska L,M Tomaatti Porkkanapölkyt	Sitruuna-mansikkakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Rahka & mangokeitto L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Broileri-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Punakaali-porkkana-salaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Kaali-kurkku-tomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G,S Perunasose L,G Vihersalaatti-kurkkusiemensalaatti L,M,G	Kana-porkkana-persikkapata L,G Täysjyväkaura L,M,G Kiinankaali-paprikasalaatti L,M,G	Tomaattiset uunisilakat L,G Perunat Porkkana-kurkku-raaste L,M,G	Broilerimurekeleike L,M Kylmä ananasdippi L,G Lohkoperunat L,M,G Tuoresalaatti L,M,G	Uunissa paistettua kalaa L,G Kuumennettu kasvis Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu ruishiutalepuuro Vadelmasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti ilman lisättyä sokeria L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu vehnähiutalepuuro L,M Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavaltio, 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

Vko 36	MAANANTAI 4.9.	TIISTAI 5.9.	KESKIVIIKKO 6.9.	TORSTAI 7.9.	PERJANTAI 8.9.	LAUANTAI 9.9.	SUNNUNTAI 10.9.
AAMU-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Riisihiutalepuuro L,G Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Possun palapaisti L,G Perunat Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kasvispihvit L,M,G,VEG Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Broilerikastike L,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Siskonmakkarakeitto L,M,G Ruispalaleipä L,M Tomaatti Aurinkohedelmä- vanukas L,G	Järvikalaperunalaatikko L,G Kuumennettu kasvis Porkkana-retiisi- raaste L,M,G	Jauhelihipihvit L,M Kermakastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Ruisleipä L,M Kurkku	Mansikka-raparperi- vispipuuro L,M Täysjyväleipä L,M Paprika	Kuningatarkiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Riisipiirakka L Kananmuna Kurkku Hedelmä	MustikkasMOOTHIE L,G Kauraleipä L,M Tomaatti	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kasvisosekeitto L,G Raejuusto L,G Täysjyväleipä L,M Kurkku Omena-riisipuuro L,M,G	Possun palapaisti L,G Perunat Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kasvispihvit L,M,G,VEG Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Jäävuori-tomaatti- salaatti L,M,G	Broilerikastike L,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Siskonmakkarakeitto L,M,G Ruispalaleipä L,M Tomaatti Aurinkohedelmä- vanukas L,G	Jauhelihipihvit L,M Kermakastike L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Karjalanpaisti L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Riisihiutalepuuro L,G Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat 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 ruokallistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokallstat