



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

11.9. - 17.9.2023



Vko 37	MAANANTAI 11.9.	TIISTAI 12.9.	KESKIVIikko 13.9.	TORSTAI 14.9.	PERJANTAI 15.9.	LAUANTAI 16.9.	SUNNUNTAI 17.9.
AAMU-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihutiutalepuuro L,G Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Juustoinen kalkkunan jauhelihamkastike L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Sitruunaiset kalaleikkeet L,M Tzatsiki L,G Perunasose L,G Kaali-porkkana-ananas- salaatti L,M,G	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväspagetti L,M Kiinankaali-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kebabkiausaus L,G,S Kuumennettu kasvis Jäävuori-punakaali- tomaattisalaatti L,M,G	Kinkku-perunakeitto L,M,G Ruispala L,M Kurkku Kyssäkaalipölkyt Aurinkohedelmä- vanukas L,G	Mantelinen kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihamureke L,M,G Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ananaskiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkku	Mustaherukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Paprika	Vatkattu puolukkapuuro L,M Ruisleipä L,M Tomaatti	Mansikkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Jääsalaatti Kurkku	Kaurarieskaset L,M Juusto L,G Tomaatti Omena	Hedelmäsalaatti L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Sitruunakiisseli L,M,G Vanilja-rahkavaahto L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Järvikalaperunalaatikko L,G Kuumennettu kasvis Porkkana-retiisi- raaste L,M,G	Juustoinen kalkkunan jauhelihamkastike L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Sitruunaiset kalaleikkeet L,M Tzatsiki L,G Perunasose L,G Kaali-porkkana-ananas- salaatti L,M,G	Vegebolognese L,M,G,VEG Täysjyväspagetti L,M Kiinankaali-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Kebabkiausaus L,G,S Kuumennettu kasvis Jäävuori-punakaali- tomaattisalaatti L,M,G	Mantelinen kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihamureke L,M,G Kermakastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon puuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Riisihutiutalepuuro L,G Mustikkakeitto 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 aineosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat

Vko 38	MAANANTAI 18.9.	TIISTAI 19.9.	KESKIVIikko 20.9.	TORSTAI 21.9.	PERJANTAI 22.9.	LAUANTAI 23.9.	SUNNUNTAI 24.9.
AAMU-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Raejuusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talontuore Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Possua perinteiseen tapaan L,G Perunat Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Härkis-perunavuoka L,M,G,VEG Punakaali-viher-salaatti L,M,G	Järvikalapihvit L,G Tilli-kermakastike L,G Perunat Porkkana-kurkku-maissisalaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Moniviljaruutu L,M Kurkku Vadelmainen rahkajälkiruoka L,G	Kalkkuna-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Kaali-tomaatti-ananas-salaatti L,M,G	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Juustobroileri L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Suvmarjattiesseli L,M,G Kauraleipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Kurkku	Graham-mustikkapuuro L,M Hapankorput L,M Paprika	Suklaakiisseli L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Hedelmäsmoothie L,M,G Kauraleipä L,M Juusto L,G Luumut	Raparperi-mansikka-kiisseli L,M,G Voirinkeli L Kurkkupölkkyt	Viilimansikka-banaani L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikinhedelmäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Kinkku-perunakeitto L,M,G Ruispala L,M Kurkku Aurinkohedelmävanukas L,G	Possua perinteiseen tapaan L,G Perunat Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Härkis-perunavuoka L,M,G,VEG Punakaali-viher-salaatti L,M,G	Järvikalapihvit L,G Tilli-kermakastike L,G Perunat Porkkana-kurkku-maissisalaatti L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Moniviljaruutu L,M Kurkku Vadelmainen rahkajälkiruoka L,G	Appelsiini-sitruunakala L,M Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Juustobroileri L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Raejuusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Marjat Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Talontuore Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

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

Vko 39	MAANANTAI 25.9.	TIISTAI 26.9.	KESKIVIikko 27.9.	TORSTAI 28.9.	PERJANTAI 29.9.	LAUNTAI 30.9.	SUNNUNTAI 1.10.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Talon puuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Makkarakastike L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-kurpitsa- salaatti L,M,G	Quorn Sweet&Sour L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-paprika- salaatti L,M,G	Hernekeitto L,M,G Grahamsämpylä L,M Tomaatti Ohukaiset L ja Mansikkahillo	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kaali-kurkkusalaatti L,M,G Porkkanapölkkyt	Kana-porkkana-persikka- pata L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Kuorrutettu kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Appelsiini kiisseli L,M,G Ruisvuoka L,M Juusto L,G Kurkku	Herukkakiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Jääsalaatti Tomaatti	Mansikka-mannapuuro L,M Ruisvuokaleipä L,M Kurkku	Marjasmoothie L,M,G Aurinkovuokaleipä L,M Kanapalvileikkele L,M,G Paprika	Hedelmäinen rahka- jätkiruoka L,G Kaurapatonki L,M Tomaatti	Omena-kanelikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL- LINEN	Kalkkuna-pastapaistos L Kuumennettu kasvis Kaali-tomaatti-ananas- salaatti L,M,G	Makkarakastike L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Porkkana-kurpitsa- salaatti L,M,G	Quorn Sweet&Sour L,M,G Täysjyväohra L,M Kiinankaali-paprika- salaatti L,M,G	Hernekeitto L,M,G Grahamsämpylä L,M Tomaatti Ohukaiset L ja Mansikkahillo	Kana-porkkana-persikka- pata L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Kuorrutettu kalavuoka L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Talon puuro Mansikkakeitto 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 40	MAANANTAI 2.10.	TIISTAI 3.10.	KESKIVIIKKO 4.10.	TORSTAI 5.10.	PERJANTAI 6.10.	LAUANTAI 7.10.	SUNNUNTAI 8.10.
AAMU-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Riisihiutalepuuro L,G Vadelmasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat L,M,G Raejuusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
LOUNAS	Kermanen kinkkukastike L Täysjyväpasta L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Kiinankaali-kurkku- melonisalaatti L,M,G	Jauhelihapuikot L,M Rosépippurikastike L,G Perunat Kaali-porkkana-ananas- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruisvuokaleipä L,M Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Tomaattinen kana- kiusaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-punakaali- tomaattisalaatti L,M,G	Porkkanapihvit L,M,G Puolukkalisäke L,M,G Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G	Nautawokki L,M,G,S Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Mangokiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Mustikkajogurtti L,G Kaurarieska L,M Jääsalaatti Kurkku	Vadelmakiisseli L,M,G Ruisleipä L,M Tomaatti	Ruisruutu L,M Kalkkunaleike L,M,G Jääsalaatti Kurkku	Aurinkopuuro L,M Hapankorput L,M Paprika	Grahamlihapiiirakka L,M Tuore kasvis Omena	Kuningatarkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Kaali-kurkkusalaatti L,M,G	Kermanen kinkkukastike L Täysjyväpasta L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Kiinankaali-kurkku- melonisalaatti L,M,G	Jauhelihapuikot L,M Rosépippurikastike L,G Perunat Kaali-porkkana-ananas- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruisvuokaleipä L,M Tomaatti Kaura-omenapaistos L Vaniljakastike L,G	Porkkanapihvit L,M,G Puolukkalisäke L,M,G Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G	Nautawokki L,M,G,S Perunat Tuoresalaatti L,M,G
ILTA-PALA	Luomu 4-viljanpuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro tai Riisihiutalepuuro L,G Vadelmasose Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Marjat L,M,G Raejuusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala

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

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



Ruoka- ja
puhtauspalvelut

Mikkelin kaupunki, päivähoito

9.10. - 15.10.2023



Vko 41	MAANANTAI 9.10.	TIISTAI 10.10.	KESKIVIikko 11.10.	TORSTAI 12.10.	PERJANTAI 13.10.	LAUANTAI 14.10.	SUNNUNTAI 15.10.
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 L,G Täysjyvämuurot L,M Kananmuna Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu vehnähiutalepuuro L,M Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
LOUNAS	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G,S Perunasose L,G Porkkana-kurkku-maissisalaatti L,M,G	Broileri-pekoni-pata L,G Täysjyväohra L,M Kaali-tomaatti-ananas-salaatti L,M,G	Kasvisosekeitto L,G Sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Paprika Vatkattu herukkapuuro L,M	Merenkulkijan kala-kuutiot L,G Perunat Jäävuori-hunajamelonisalaatti L,M,G Kurkkupölyt	Kinkkuperunavuoka L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Uunijuuresliha L,M,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Persikkakiisseli L,M,G Ruisvuoka L,M Juusto L,G Kurkku	Vadelmarahka L,G Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Mustikkakiisseli L,M,G Ruisvuokaleipä L,M Kurkku	Kauraleipä L,M Juusto L,G Jääsalaatti Paprika	Karviaiskiisseli L,M,G Aurinkovuokaleipä L,M Tomaatti	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Sitruuna-mansikkakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄL-LINEN	Tomaattinen kana-kiusaus L,G Kuumennettu kasvis Jäävuori-punakaali-tomaattisalaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Perunat Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G,S Perunasose L,G Porkkana-kurkku-maissisalaatti L,M,G	Broileri-pekoni-pata L,G Täysjyväohra L,M Kaali-tomaatti-ananas-salaatti L,M,G	Kasvisosekeitto L,G Sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Paprika Vatkattu herukkapuuro L,M	Kinkkuperunavuoka L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Uunijuuresliha L,M,G Perunat 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 L,G Täysjyvämuurot L,M Kananmuna 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, leivettä, maitoa ja piimää. Sydänmerkki-ateria Lihan alkuperämaa Suomi

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

Vko 42	MAANANTAI 16.10.	TIISTAI 17.10.	KESKIVIIKKO 18.10.	TORSTAI 19.10.	PERJANTAI 20.10.	LAUANTAI 21.10.	SUNNUNTAI 22.10.
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	Broilerikastike L,G Täysjyväkaura L,M,G Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Italian pata L,M Mehukas porkkana-raaste L,M,G Raejuusto L,G	Pinaattiohukaiset L Puolukkahillo L,M,G Juustokastike L,G Perunat Kiinankaali-paprikasalaatti L,M,G	Nakkikeitto L,M,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti Mansikkainen rahkajälkiruoka L,G	Kirjolohilaatikko L,G Kaali-kurkkusalaatti L,M,G Porkkanapölkyt	Broilermurekeleike L,M Kylmä ananasdippi L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kermakastikkeessa L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
VÄLI-PALA	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Täysjyväleipä L,M Kurkku	MustikkasMOOTHIE L,G Ruisleipä L,M Paprika	Ruisjauho-puolukka-puuro L,M Täysjyväleipä L,M Tomaatti	Sämpylä L,M Palvikinkku L,M,G Jääsalaatti, Kurkku Päärynä	Marjakiisseli L,M,G Sekavuokaleipä L,M Juusto L,G Tomaatti	Rahka&mansikka-keitto L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Päärynäkiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
PÄIVÄLINEN	Merenkulkijan kala-kuutiot L,G Perunat Jäävuori-kurkku-hunajamelonisalaatti L,M,G	Broilerikastike L,G Täysjyväkaura L,M,G Amerikansalaatti-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Italian pata L,M Mehukas porkkana-raaste L,M,G Raejuusto L,G	Pinaattiohukaiset L Puolukkahillo L,M,G Juustokastike L,G Perunat Kiinankaali-paprikasalaatti L,M,G	Nakkikeitto L,M,G Sekavuokaleipä L,M Tomaatti Mansikkainen rahkajälkiruoka L,G	Broilermurekeleike L,M Kylmä ananasdippi L,G Perunasose L,G Tuoresalaatti L,M,G	Porsaan kassleria kermakastikkeessa L,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 ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat henkilökunnalta tai www.mikkeli.fi/ruokalistat