



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

7.10. - 13.10.2024



Vko 41	MAANANTAI 7.10.	TIISTAI 8.10.	KESKIVIikko 9.10.	TORSTAI 10.10.	PERJANTAI 11.10.	LAUANTAI 12.10.	SUNNUNTAI 13.10.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu 4-viljan puuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro sis. L/G tai Riisihutalepuuro L Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Nakkikastike L,G,S Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna L,M,G Moniviljaruutu L,M Tomaattiviipaleet Kuningatarkiisseli L,M,G	Hedelmäinen kalkkuna- kastike L,G Täysjyväkaura L,M,G Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Lihapullat L,M Perunasose L,G Mummin kurpitsa- lisäke L,M,G Kiinankaali-kurkku- salaatti L,M,G	Järvikalaperuna- laatikko L,G Punakaali-porkkana- salaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G,S Talon leipä L,M Tuore kasvis Suvimarjatkiisseli L,M,G	Kanapasta L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Sitruuna-mansikka- kiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkkuviipaleet	Sämpylä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Tomaattiviipaleet <b>Omena</b>	Marjajogurtti L,G Ruisnappi L,M Kurkkuviipaleet	Hedelmäsalaatti L,M,G Aittaleipä L,M Juusto L,G Paprikasuikaleet	Suklaapuuro L Hapankorput/Talon leipä L,M Tomaattiviipaleet	Viilis mansikka-banaani L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Vadelmakiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Jauheliuhakeitto L,M,G,S Ruisvuokaleipä L,M Tomaattiviipaleet Vaniljavanukas L,G Marja- tai hedelmä- sose L,M,G	Nakkikastike L,G,S Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Pinaattikeitto L,G Kananmuna L,M,G Moniviljaruutu L,M Tomaattiviipaleet Kuningatarkiisseli L,M,G	Hedelmäinen kalkkuna- kastike L,G Täysjyväkaura L,M,G Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Lihapullat L,M Perunasose L,G Mummin kurpitsa- lisäke L,M,G Kiinankaali-kurkku- salaatti L,M,G	Lihakeitto L,M,G,S Talon leipä L,M Tuore kasvis Suvimarjatkiisseli L,M,G	Kanapasta L,G Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu 4-viljan puuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro sis. L/G tai Riisihutalepuuro L Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mustikkakeitto 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](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 42	MAANANTAI 14.10.	TIISTAI 15.10.	KESKIVIIKKO 16.10.	TORSTAI 17.10.	PERJANTAI 18.10.	LAUANTAI 19.10.	SUNNUNTAI 20.10.
<b>AAMU-PALA</b>	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat L,M,G Raejuusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Päärynäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Kermainen kinkku- kastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Kaali-porkkana-kurkku- salaatti L,M,G	Kasvissosekeitto L,G Raejuusto L,G Lähileipomon pizzapiiras L Kurkkupölkkyt Marjakiisseli L,M,G	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Jäävuori-porkkana- paprikasalaatti L,M,G	Possukastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Lohikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ruusunmarjakiisseli L,M,G Banaaniviipaleet Ruisleipä L,M Kurkkuviipaleet	Hedelmäsmoothie L,M,G Riisipiirakka L Kalkkunaleike L,M,G Paprikasuikaleet Omena	Mustaherukkakiisseli L,M,G Moniviljaleipä L,M Kurkkuviipaleet	Ohukaiset L Vadelmahillo L,M,G Satsuma	Hedelmäinen rahka- jälkiruoka L,G Talon leipä/Näkkileipä L,M Kurkkuviipaleet	Sämpylä L,M Juusto L,G Tuore kasvis	Mangokiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Järvikalaperuna- laatikko L,G Punakaali-porkkana- salaatti L,M,G	Kermainen kinkku- kastike L Täysjyväpasta L,M Kiinankaali-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Possu-juurespaistos L,G Jäävuori-paprika- salaatti L,M,G	Kalapuikot L,M Kermaviilikastike L,G Perunasose L,G Kaali-porkkana-kurkku- salaatti L,M,G	Kasvissosekeitto L,G Raejuusto L,G Talon leipä L,M Kurkkupölkkyt Marjakiisseli L,M,G	Possukastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Lohikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Mansikkajogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Vadelmasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Marjat L,M,G Raejuusto L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Päärynäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmasose 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](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

21.10. - 27.10.2024



Vko 43	MAANANTAI 21.10.	TIISTAI 22.10.	KESKIVIIKKO 23.10.	TORSTAI 24.10.	PERJANTAI 25.10.	LAUANTAI 26.10.	SUNNUNTAI 27.10.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro sis. L/G tai Riisihiutalepuuro L Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Broilerikastike L,G Riisi-moniviljaseos L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo L,M,G Perunasose L,G Kaali-kurkkusalaatti L,M,G	Kiinalainen possu- pata L,M,G Täysjyvänuudelit L,M Jäävuori-hunajameloni- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala vähäsuol. L,M Paprikasuikaleet Karviaiskiisseli L,M,G	Tomaattinen kana- kiusaus L,G Kuumennettu kasvis Punakaaliviher- salaatti L,M,G	Kapteenin kalakuviot L,M Kuumennettu kasvis Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G	Broileri-paprikastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Ananaskiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Juusto L,G Tomaattiviipaleet	Marjasekoitus L,M,G Vaniljakastike L,G Sämpylä L,M Kurkkuviipaleet	Maitokiisseli L,G Mansikkahillo L,M,G Kaurarieskaset L,M Kurkkuviipaleet	Sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Tomaattiviipaleet Omena	Mustikkakiisseli L,M,G Hapankorput/Talon leipä L,M Kurkkuviipaleet	Pehmeä rahka-mansikka- keitto L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Tropiikinhedelmät- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL- LINEN</b>	Jauhelihamakaroni- laatikko L,S Jäävuori-porkkana- paprikasalaatti L,M,G	Broilerikastike L,G Riisi-moniviljaseos L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Porkkanaohukaiset L Puolukkahillo L,M,G Perunasose L,G Kaali-kurkkusalaatti L,M,G	Kiinalainen possu- pata L,M,G Täysjyvänuudelit L,M Jäävuori-hunajameloni- salaatti L,M,G	Kalakeitto L,G Ruispala vähäsuol. L,M Paprikasuikaleet Karviaiskiisseli L,M,G	Kapteenin kalakuviot L,M Kuumennettu kasvis Kermaperunat L,G Tuoresalaatti L,M,G	Broileri-paprikastike L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro sis. L/G tai Riisihiutalepuuro L Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Mangosose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmakeitto 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](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)



Ruoka- ja  
puhtauspalvelut

## Mikkelin kaupunki, päivähoito

28.10. - 3.11.2024



Vko 44	MAANANTAI 28.10.	TIISTAI 29.10.	KESKIVIIKKO 30.10.	TORSTAI 31.10.	PERJANTAI 1.11.	LAUANTAI 2.11.	SUNNUNTAI 3.11.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kananmuna L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Aprikoosisose L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Pyhäinpäivä Luomu ohrahiutalepuuro Aprikoosisose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpagetti L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Sitruunanmakuinen kalaleike L,M Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Punakaali-porkkana- salaatti L,M,G	Kaali-jauheliha- pata L,M,G,S Puolukkalisäke L,M,G Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Broileri-pastapaistos L Kiinankaali-kurkku- omenasalaatti L,M,G	Peruna-porkkanasose- keitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaattiviipaleet Suklaakiisseli L,G	Palapaisti L,G,S Perunat Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihaperunavuoka L,M,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Suvmarjat-kiisseli L,M,G Täysjyväruisleipä L,M Juusto L,G Tomaattiviipaleet	Hedelmäkiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Kurkkuviipaleet	Mansikkainen rahka- jälkiruoka L,G Täysjyväruisleipä L,M Tomaattiviipaleet	Marjakiisseli L,M,G Kaurarieskanen L,M Paprikasuikaleet	Grahamsämpylä L,M Kinkkuleikkele L,M,G Kurkkuviipaleet <b>Satsuma</b>	Vaniljajogurtti L,G Marjasekoitus L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Omena-kanelikiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Tomaattinen kana- kiusaus L,G Porkkanakuutiot Punakaaliviher- salaatti L,M,G	Jauhelihakastike L,M,G,S Täysjyväpagetti L,M Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Sitruunanmakuinen kalaleike L,M Kylmä kurkkukastike L,G Perunasose L,G Punakaali-porkkana- salaatti L,M,G	Kaali-jauheliha- pata L,M,G,S Puolukkalisäke L,M,G Jäävuori-kurkku-paprika- salaatti L,M,G	Broileri-pastapaistos L Kiinankaali-kurkku- omenasalaatti L,M,G	Palapaisti L,G,S Perunat Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G	Jauhelihaperunavuoka L,M,G,S Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu ruishiutalepuuro Keijusilmä L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Mustikkakeitto L,M,G Kananmuna L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljanpuuro Aprikoosisose L,G Kasvis-/hedelmäpalat	Hedelmäjogurtti L,G Täysjyvämurot L,M Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mansikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro 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](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 45	MAANANTAI 4.11.	TIISTAI 5.11.	KESKIVIikko 6.11.	TORSTAI 7.11.	PERJANTAI 8.11.	LAUANTAI 9.11.	SUNNUNTAI 10.11.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro sis. L/G tai Riisihiutalepuuro L Omenasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala
<b>LOUNAS</b>	Broileri-pekoni-pata L,G Perunat Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Tomaattinen lihaperuna-laatikko L,G Jäävuori-kurkku-paprikasalaatti L,M,G	Särkisen kalapyörykät L,G Jogurtti-pikkelssikastike L,G Perunat Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Hernekeitto L,M,G Ruisvuokaleipä L,M Tomaattiviipaleet Rahkapannukakut L Mansikkahillo L,M,G	Nautakiusaus L,G,S Kuumennettu kasvis Kaali-retiisi-kurkkusalaatti L,M,G	Jauheliuhakeitto L,M,G,S Talon leipä L,M Tuore kasvis Aprikoosi-punaherukka-puuro L,M	Juustomestarin lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Aurinkokiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkkuviipaleet	Marjakeitto L,M,G Kaurasämpylä L,M Juusto L,G Tomaattiviipaleet	Mangojogurtti L,G Täysjyväleipä L,M Paprikasuikaleet	Vadelma-kiisseli L,M,G Täysjyväleipä L,M Kurkkuviipaleet	Vatkattu puolukka-puuro L,M Hapankorput/Talon leipä L,M Tomaattiviipaleet	Grahamlihapiiirakka L,M Tuore kasvis	Mustikka-vadelma-kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Peruna-porkkanasose-keitto L,G Ruispala L,M Juusto L,G Tomaattiviipaleet Suklaakiisseli L,G	Broileri-pekoni-pata L,G Perunat Kiinankaali-kurkkutomaattisalaatti L,M,G	Tomaattinen lihaperuna-laatikko L,G Jäävuori-kurkku-paprikasalaatti L,M,G	Särkisen kalapyörykät L,G Jogurtti-pikkelssikastike L,G Perunat Jäävuori-porkkana-kurkkusalaatti L,M,G	Hernekeitto L,M,G Ruisvuokaleipä L,M Tomaattiviipaleet Rahkapannukakut L Mansikkahillo L,M,G	Jauheliuhakeitto L,M,G,S Talon leipä L,M Tuore kasvis Aprikoosi-punaherukka-puuro L,M	Juustomestarin lohi L,G Perunat Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu ohrahiutalepuuro Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Marjat L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Vadelmasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Mannapuuro sis. L/G tai Riisihiutalepuuro L Hedelmäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu 4-viljan puuro Mansikkakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Vadelmasose 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, leivettä, maitoa ja piimää.



Sydänmerkki-ateria

Lihan alkuperämaa Suomi

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat aineosatiedot saat henkilökunnalta tai [www.mikkeli.fi/ruokalistat](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)

Vko 46	MAANANTAI 11.11.	TIISTAI 12.11.	KESKIVIIKKO 13.11.	TORSTAI 14.11.	PERJANTAI 15.11.	LAUANTAI 16.11.	SUNNUNTAI 17.11.
<b>AAMU-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Päärynäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Päärynäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon aamupala	Talon puuro L,M Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat
<b>LOUNAS</b>	Possun palapaisti L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G,S Ketsuppi L,M,G Perunasose L,G Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kanaa Swet&Sour L,M,G Riisi-moniviljaseos L,M Kiinankaali-kurkku- paprikasalaatti L,M,G	Järvi-Suomen kalavuoka L,G Perunat Porkkana-ananas- raaste L,M,G	Jauhelihakeitto L,M,G,S Ruisvuokaleipä L,M Tomaattiviipaleet Kauraomenapaistos L Vaniljakastike L,G	Lihapullakastike L,G,S Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
<b>VÄLI-PALA</b>	Persikkakiisseli L,M,G Kauraleipä L,M Tomaattiviipaleet	Täysjyvämurot L,M Maito L,G Ruisleipä L,M Juusto L,G Kurkkuviipaleet	Mansikkakiisseli L,M,G Talon leipä/Näkkileipä L,M Juusto L,G Paprikasuikaleet	MustikkasMOOTHIE L,G Kauraleipä L,M Kurkkuviipaleet	Sämpylä L,M Kalkkunaleike L,M,G Jääsalaatti Porkkanapölkkyt	Välipalajogurtti L,G Talon leipä L,M Tuore kasvis	Sitruuna-mansikka- kiisseli L,M,G Talon leipä L,M Tuore kasvis
<b>PÄIVÄL-LINEN</b>	Nautakiusaus L,G,S Kuumennettu kasvis Kaali-retiisi-kurkku- salaatti L,M,G	Possun palapaisti L,G Perunat Amerikansalaatti-kurkku- tomaattisalaatti L,M,G	Uunimakkara L,M,G,S Ketsuppi L,M,G Perunasose L,G Punakaali-viher- salaatti L,M,G	Kanaa Swet&Sour L,M,G Riisi-moniviljaseos L,M Kiinankaali-kurkku- paprikasalaatti L,M,G	Järvi-Suomen kalavuoka L,G Perunat Porkkana-ananas- raaste L,M,G	Lihapullakastike L,G,S Perunat Tuoresalaatti L,M,G	Broilerikiusaus L,G Kuumennettu kasvis Tuoresalaatti L,M,G
<b>ILTA-PALA</b>	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ohrahiutalepuuro Päärynäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu ruishiutalepuuro Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu kaurahiutalepuuro Päärynäsose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Luomu vehnähiutalepuuro Mustikkasose L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat	Talon iltapala	Talon puuro L,M Vadelmakeitto L,M,G Kasvis-/hedelmäpalat

VL= vähälaktoosinen, L= laktoositon, M= maitoproteiiniton, G= keliakiaruokavalio, 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](http://www.mikkeli.fi/ruokalistat)