



NUOREN URHEILIJAN RAVITSEVA RAVINTO

Ravinteikkaalla ruoalla hyviin tuloksiin

Laadukas, järkevästi koostettu ruokavalio on urheilijan terveenä pysymisen, harjoittelussa jaksamisen, kehittymisen ja kilpailuissa pärjäämisen kannalta erittäin tärkeässä roolissa. Me Miliksessä haluamme olla urheiluseurojen apuna tukemassa nuoren kasvua oikealla ravinnolla.

Ruokatuotteet meillä Miliksessä on pyritty suunnittelemaan urheilijan tarpeita vaalien ja kunnioitamme tätä. Unohtamatta kuitenkin sitä, että ruoan pitää myös näyttää ja maistua hyvältä.

Yhteistyö Teidän kanssa on meille tärkeää ja toivommekin avointa keskustelua siitä mikä on teidän tarpeen tulevalle kaudella.

Alla teille tuotteita ja palveluja viime vuoden tapaan huomioituna viime kauden toiveet.

JOUKKUERUOKAILUT YHTEISTYÖSEUROILLE TILAUKSESTA KAHVILASSA

Tilaukset www.milisfood.fi sivuston tilauskaavakkeella

Mikäli perinteinen urheilijabuffeemme ei ole riittävä tarpeeseen, niin räätälöimme hinnoitteluineen toiveiden mukaisia kokonaisuuksia.

PASTALOUNAS-/PÄIVÄLLISBUFFET 12v→ 9,20 €/henk. (9,80€)

Sisältää: Lämpimän ruoan, salaatti- ja leipävalikoima, vesi, maito, mehu, kahvi/ tee

PASTALOUNAS -/PÄIVÄLLISBUFFET ARKISIN 7-11V 8,20 €/henk. (8,90€)

Sisältää: Lämpimän ruoan, salaatti- ja leipäbuffeen, vesi, maito, mehu

Vaihtoehtoina esim:

Lasagne (Kasvis, liha, kana, tonnikala) L

Makaronilaatikkoa L

Risottoa (kasvis, liha, kana, tonnikala) L,G

Kiusausta (Kasvis, liha, kana, tonnikala) L,G

Curry-broilerikastiketta (kermaisena tai tomaattisena) L,G, riisiä tai pastaa

Bolognese (vähärasvaista nautaa) L,G

Bolognese- tai broilerpastavuoka L

Chili Con Carne (ei tulinen) ja täysjyväriisiä L,G

Tomaattinen/kermanen kinkkukastike L,G

Tomaattinen/kermanen tonnikalakastike L,G

Jauheliha-perunalaatikkoa chili con carnen tapaan L,G

Juustoista jauheliha-kasvis-perunalaatikkoa L,G

MILI'S FOOD&CAFÉ, Maantiepelto 1, 02650 ESPOO

Myynti & tuotetiedot +358 40 506 5051

Toimipisteet; Leppävaara +358 45 325 6171, Matinkylä +358 40 756 9333, Espoonlahti +358 40 180 2368

www.milisfood.fi

info@milisfood.fi



milisfood



AAMIAINEN LEPPÄVAARASSA JOUKKUEILLE VIKONLOPPUISIN

Aamiaisbuffet sisältää kaurapuuroa, hilloa, maitoa, leipävalikoima, leikkeleet, vihannekset, tuoremehu ja kahvi/tee hintaan 6,00€/hlö

JOUKKUERUOKA MUKAAN MATKAAN

Lämmin joukkuruoka hintaan 7,50€/hlö, kun noudatte kahviosta lämpimän ruoan lämpölaatikossa, sekä salaatin, juoman ja astiat. Tämä on oivallinen ajansäästö pelimatkoilla, esim. kun haluatte pelimatkalta suoritua pelistä nopeasti kotiin, tai kun haluatte pelaajille treenin jälkeen nopean hyvän palautumisen ennen seuraavan päivän peliä pukukopissa. Joku joukkue on jopa syönyt levähdyspaikalla puolessa matkassa ruoan ja näin säästännyt aikaa.

Vaihtoehdot esim;

Jauheliha-perunalaatikkaa chili con carnen tapaan L,G

Juustoista jauheliha-kasvis-perunalaatikkaa L,G

Lasagne (Kasvis, liha, kana, tonnikala) L

Makaronilaatikkaa L

Risottoa (kasvis, liha, kana, tonnikala) L,G

Kiusausta (Kasvis, liha, kana, tonnikala) L,G

PASTASALAATTI

on hyvä vaihtoehto pitkille pelimatkoille, josta olisi päästävä nopeasti takasin matkaan.

Pastasalaatti hintaan 6,00€/hlö, joko heti pukukopissa pelin jälkeen, tai sitten bussissa kotimatalla.

Salaatit pakataan annosrasioihin haarukoineen kylmälaatikkoon, jolloin säilyvyys taataan useiksi tunneiksi thermolaatikoilla ja kylmäpusseilla. Pastasalaatti valmistetaan raaka-aineista jotka täyttävät proteiini- ja hiilihydraattitarpeet.

Vaihtoehdot esim.

Hedelmäinen kana-pastasalaatti

Tonnikala-pastasalaatti

Taco-jauheliha-pastasalaatti

Kinkku-pastasalaattia

Kreikkalaiseen tyyliin pastasalaattia

Savulohi-pastasalaattia

Juusto-pastasalaattia

Kasvis-pastasalaattia

TILATESSASI RUOKAPAKETIN JOUKKUEELLE MILIKSESTÄ, SAAT EDULLISESTI SAMALLA HEDELMÄT YMS. JA URHEILUJUOMAT PELAAJILLE ERÄTAUOILLE

Hedelmät Esim.: banaani, appelsiini, sesongin mukaan mandariini/satsuma (minimitilaus 5 kg) 2,00€/kg

Mustikkakeitto 1 L (minimitilaus 5 L) 1,80 L

Suolatikku paketti 2,00€

Teho Sport Proteiini-/Energiapatukka (minimitilaus 30 kpl) 1,50€/kpl

Teho Sport Tiivistekuuma Appelsiini-mandariini 0,5L → 5 litraa valmista (minimitilaus 12 plo) 4,00€/plo

MILI'S FOOD&CAFÉ, Maantiepelto 1, 02650 ESPOO

Myynti & tuotetiedot +358 40 506 5051

Toimipisteet; Leppävaara +358 45 325 6171, Matinkylä +358 40 756 9333, Espoonlahti +358 40 180 2368

www.milisfood.fi

info@milisfood.fi



milisfood



Teho Sport Urheilujuoma 0,5 L omena, sitruuna (minimitilaus 24 plo) 2,50€/plo
Vichy magnesium 0,5 L (minimitilaus 24plo) 1,80€/plo
Teho Sport Palautusjuomat 0,33l mansikka (28prot.) / banaani-suklaa (28prot.) / suklaa (28prot.),
Valkosuklaa-vanilja (50hiilari, 17prot.), minimitilaus 24 kpl 1,80€/kpl
- Tilaukset mielellään viikkoa aiemmin sähköpostiin, jotta tuotesaatavuus taataan info@milisfood.fi

VÄLIPALAPUSSIT JOUKKUEILLE (minimitilaus 20kpl)

Välipalat pakataan omiin pusseihin ja pussit vielä kylmälaatikkoon, jotta tuotteiden säilyvyys taataan matkalla. Jokaiselle omissa pakatuissa pusseissa mukana servietti tuotteiden kanssa.

- Kinkku-juusto-muna täytteen ruisleipä/moniviljasämpylä 3,00€/kpl
- Juustotäytteen ruissämpylä/moniviljasämpylä 3,00€/kpl
- Karjalanpiirakka munavoilla 2,30€/kpl
- Play kaakao 2,00€/kpl
- Smoothie 2,00€/kpl
- Hedelmä 1,00€/kpl
- Juotava jogurtti 2,00€/kpl
- Alpro suklaa-soijamaito 1,50€/kpl
- Mustikkakeitto 1,50€/kpl

PASTAKUPPI JA – PASSI

Pastaa takaamaan urheilijalle pitkäkestoinen energian saanti. Kastikkeet ovat vähärasvaisia ja sisältävät urheilijalle hyvää proteiinia. Ruoka tehdään aina laktoosittomana.

Nyt myös myynnissä kahta kokoa Pastakuppia, jonka voi ottaa mukaan vaikka bussiin tai pukukoppiin.

Ostaessasi pasta-annoksen tai -kupin saat Pasta-passiin leiman. Kerättyäsi 9 leimaa tarjoamme 10.annoksen.

Pastapassi on käytössä kaikissa pasta-annoksissa, kuitenkin niin, että kaikki leimat passissa ovat samankokoisesta annoksesta.

Kahvilan tuotevalikoimassa on erilaisia välipaloja sekä ruoka-annoksia täyttämään nuoren urheilijan vaatimuksia.

Tässä osa valikoimasta; Mysli-jogurttihyvettä, Hedelmäsalaattia, Tuorepuuroa, Vihersmoothie, Raw Bite-patukat, Elovena puurokupit, Pariloitavat ja täytetyt leivät.

TURNAUS- JA LEIRIRUOKAILUT

Turnaus- ja leiriruokailujen tarjoukset räätälöidään tilaisuuden tarpeiden mukaan. Ruokailut ovat mahdollisuus saada täydellä palvelulla tai sitten niin, että järjestävä joukkue hoitaa talkootyöllä ruokailut ja tilaavat Miliksestä vain ruoan, jolloin ruoan hinta jää alhaisemmaksi ja joukkueelle jää joukkueen kassaan rahaa ruokailusta.

Ota yhteyttä marica.ahlroth@milisfood.fi tai 040-5065051

MILI'S FOOD&CAFÉ, Maantiepelto 1, 02650 ESPOO

Myynti & tuotetiedot +358 40 506 5051

Toimipisteet; Leppävaara +358 45 325 6171, Matinkylä +358 40 756 9333, Espoonlahti +358 40 180 2368

www.milisfood.fi

info@milisfood.fi



milisfood



**TÄLLE KAUELLE 2017–2018 UUTUUTENA LEPPÄVAARAN TOIMIPISTEELLÄ
SYYSKUUSTA LÄHTIEN AAMIAINEN ARKISIN TARJOLLA KLO 8-10 HINTAAN 6€/HENK.
Puuroa, myslä/muroja, jogurttia, leikkeleitä, kananmunaa, vihanneksia, leipää, kahvi/tee/mehu**

VANHEMPAINKOKOUKSET

Leppävaaran tiloista löytyy muunneltava kokoustila, fläppitaulu, valkokangas ja videotykki. Tätä tilaa voi varata info@milisfood.fi hintaan 30,00€ varaus tai tilaamalla tuotepaketin koko kokousväelle. Alla esimerkkejä vanhempainkokouksista ja joukkueiden aloitus- ja päätöstapahtumista.

Kahvi & Pulla

3,60€

Kahvi & Karjalanpiirakka

4,20€

TexMex buffet

Nachoja ja tortillaa

Jauheliha-, cheddar- ja salsakastiketta

Salaattia, sipulia ja tomaattia

Juustoraastetta ja Creme Fraise

14,90€/ henk.

Kolmen salaatin buffet VL

Kana Caesar-salaattia

Kreikkalaista fetasalaattia

Coleslaw salaattia

Patonkia

13,50 € / hlö

Kinkku-, kylmäsavulohikiusaus tai kasvislasagnette VL

Lisäksi raikas salaatti ja patonkia

11,50 € / hlö

Hot Dog ja 0,5 l virvoitusjuoma

5,90€/henk.

Makkaralajitelma VL

Perunasalaattia, tomaatti-sipulisalaattia ja patonkia

Sinappia ja ketsuppia

13,50 € / hlö

...tai sitten jotain ihan muuta, esim. hää, ylioppilasjuhlat, ristiäiset yms..

Kysy räätälöityjä vaihtoehtoja oman maun mukaan info@milisfood.fi

tai katso osa tuotevalikoimastamme kotisivuiltamme www.milisfood.fi

Ja viimeiseksi...

...kahviloissa ei omia eväitä sallita, niin ei myöskään meillä. Läksyjä nuoret ovat tervetulleita tekemään, ilman ostopakkoa.

MILI'S FOOD&CAFÉ, Maantiepelto 1, 02650 ESPOO

Myynti & tuotetiedot +358 40 506 5051

Toimipisteet; Leppävaara +358 45 325 6171, Matinkylä +358 40 756 9333, Espoonlahti +358 40 180 2368

www.milisfood.fi

info@milisfood.fi



milisfood