

RUOKALISTA

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin koulut, Palmia

VIKKO 1	Viikot 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 50				
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Välipala	Ruusunmarjakiisseliä L,M,G,VEG Ruisleipä L,M,K,S,VEG Valkokaali L,M,G,K,S,VEG Banaani L,M,G,K,S,VEG	Riisipiirakka L,S Kananmunalevite luomukananmunasta L,M,G,S Luomu omena L,M,G, K,S,VEG Tomaatti L,M,G,K,S,VEG	Aprikoosirahkaa L,G,K,S Päärynä L,M,G,K,S,VEG Kauraleipä L,M,K,S,VEG Porkkana L,M,G,K,S,VEG	Mansikkapuuroa luomusuurimoista L,M,K,S,VEG Mansikkasurvosta L,M,G,K,S, VEG Täysjyväleipä L,M,K,S,VEG Jääsalaatti L,M,G,K,S,VEG	Kauraleseleipä L,M,K, S,VEG Mustikkakeittoa L,M,G,K,S,VEG Edamjuusto L,G,K,S Kurkku L,M,G,K,S,VEG Lanttukuo L, M, G, K, S, VEG

Välipalan lisäkkeet, näkkileipää ja hapankorppua, ruokajuomia ja leipien levitteet

RUOKALISTA

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin koulut, Palmia

VIKKO 2	Viikot 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52				
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Välipala	Luomu puolukkapuuroa L,M, K,S,VEG Kurkku L,M,G,K,S,VEG Puolukkasurvosta L,M,G,K,S, VEG Kauraleipä L,M,K,S,VEG Kurkku L,M,G,K,S,VEG	Mustikkarahkaa L,G,K,S Täysjyväleipä L,M,K,S,VEG Appelsiini L,M,G,K,S,VEG Lanttua kuorittu L,M,G,K,S,VEG	Moniviljaleipä L,M,K,S,VEG Aprikoosinektariinia L,M,G,K,S,VEG Edamjuusto L,G,K,S Kukkakaali L,M,G,K,S,VEG Luumu L,M,G,K,S,VEG	Omena-päärynäkiisseliä L,M,G,K,S,VEG Sekaleipä L,M,K,S,VEG Tomaatti L,M,G,K,S,VEG Päärynä L,M,G,K,S,VEG	Pannukakku Luomu L,S Marjasosetta L,M,G,K,S,VEG Viljaisa leipä L,M,K,S, VEG Banaani L,M,G,K,S,VEG

Välipalan lisäkkeet, näkkileipää ja hapankorppua, ruokajuomia ja leipien levitteet

RUOKALISTA

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin koulut, Palmia

VIKKO 3	Viikot 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47				
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Välipala	Pizzaleipä L,K,S Jääsalaatti L,M,G,K,S,VEG Klementiini L,M,G,K,S,VEG	Mangokiisseli L,M,G,K,S,VEG Sämpylä L,M,K,S,VEG Tomaatti L,M,G,K,S,VEG Kukkakaali L,M,G,K,S,VEG	Luomu Punaherukkapuuroa L,M,K,S,VEG Marjasosetta L,M,G,K,S,VEG Ruisleipä L,M,K,S,VEG Banaani L,M,G,K,S,VEG	Jogurtti luonnon luomu laktoositon L,G,K,S Päärynäsose L,M,G,K,S,VEG Täysjyväleipä L,M,K,S,VEG Jääsalaatti L,M,G,K,S,VEG Omena L,M,G,K,S,VEG	Kauraleipä L,M,K,S,VEG Maksamakkara L,G,K Kurkku L,M,G,K,S,VEG Vesimeloni L,M,G,K,S,VEG Omenamehu L,M,G,K,S,VEG

Välipalan lisäkkeet, näkkileipää ja hapankorppua, ruokajuomia ja leipien levitteet

L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani, *= Voi hyvin

RUOKALISTA

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin koulut, Palmia

VIKKO 4	Viikot 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48				
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Välipala	Maustamatonta Luomujogurttia L, G, K, S Omenasose L, M, G, K, S, VEG Ruisleipä L, M, K, S, VEG Kurkku L, M, G, K, S, VEG	Hedelmäsalaatti L, M, G, K, S, VEG Kauraleipä L, M, K, S, VEG Päärynä L, M, G, K, S, VEG	Mansikkakiisseliä L, M, G, K, S, VEG Sekaleipä L, M, K, S, VEG Kurkku L, M, G, K, S, VEG Omena L, M, G, K, S, VEG	Luomu Aprikoosipuuro L, M, K, S, VEG Aprikoosisose L, M, G, K, S, VEG Viljaleipä L, M, K, S, VEG Banaani L, M, G, K, S, VEG	Riisipiirakka L, S Palvibroilerleikkele L, M, G, K, S Paprika L, M, G, K, S, VEG Kukkakaali L, M, G, K, S, VEG

Välipalan lisäkkeet, näkkileipää ja hapankorppua, ruokajuomia ja leipien levitteet

RUOKALISTA

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin koulut, Palmia

VIKKO 5	Viikot 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49				
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Välipala	Ruusunmarjarahkaa L, G, K, S Sämpylä L, M, K, S, VEG Kukkakaali L, M, G, K, S, VEG Päärynä L, M, G, K, S, VEG	Porkkanaohukaisia L, M, G, K, S, VEG Ruisleipä L, M, K, S, VEG Kurkku L, M, G, K, S, VEG Omena L, M, G, K, S, VEG	Hedelmäkiisseliä L, M, G, K, S, VEG Viljaleipä L, M, K, S, VEG Paprika L, M, G, K, S, VEG Mandariini L, M, G, K, S, VEG	Luomu Mustikkapuuro L, M, K, S, VEG Mustikka L, M, G, K, S, VEG Kauraleipä L, M, K, S, VEG Tomaatti L, M, G, K, S, VEG	Vähäsokerista Kaakaota L, G, K, S Moniviljaleipää luomuviljoista L, M, K, S, VEG Saunapalvikinkku L, M, G, K Kurkku L, M, G, K, S, VEG Luomu banaani L, M, G, K, S, VEG

Välipalan lisäkkeet, näkkileipää ja hapankorppua, ruokajuomia ja leipien levitteet

RUOKALISTA

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin koulut, Palmia

VIKKO 6	Viikot 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50				
	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
Välipala	Broilertäytteinen ruisruutu L, S Tomaatti L, M, G, K, S, VEG Appelsiini L, M, G, K, S, VEG Omenamehu L, M, G, K, S, VEG	Aprikoosikiisseliä L, M, G, K, S, VEG Sekaleipä L, M, K, S, VEG Hedelmiä L, M, G, K, S, VEG	Luomu Mangopuuro L, M, K, S, VEG Mangosose L, M, G, K, S, VEG Kauraleipä L, M, K, S, VEG Paprika L, M, G, K, S, VEG	Puolukkarahkaa L, G, K, S Ruisleipä L, M, K, S, VEG Tomaatti L, M, G, K, S, VEG Luomu omena L, M, G, K, S, VEG	Hedelmäsalaatti L, M, G, K, S, VEG Kauraleipä L, M, K, S, VEG Kurkku L, M, G, K, S, VEG Porkkana L, M, G, K, S, VEG

Välipalan lisäkkeet, näkkileipää ja hapankorppua, ruokajuomia ja leipien levitteet