

## Eftermiddagsklubbens mellanmål, Helsingfors stadsskolor, Palmia

VECKA 1	31, 37, 43, 49, 03, 09, 15, 21
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Nyponkräm (M G VEG) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Rispirog (L S) Äggpålägg (M G S N) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Aprikoskvarg (L G S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Lingongröt (M VEG) och lingonbär Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Saftsoppa (M G VEG) Bröd Ost Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	<b>L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk</b>

<b>VECKA 2</b>	<b>32, 38, 44, 50, 04, 10, 16, 22</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Jordgubbsgröt (M VEG) och jordgubbar Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Blåbärskvark (L G S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Bröd Ost Frukt eller grönsak Aprikosnektarin (M G VEG)
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Äpple och päronkräm (M G VEG) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Pannkaka (L S N) och bärpyré Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	<b>L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk</b>

VECKA 3	33, 39, 45, 51, 05, 11, 17
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Pizzabröd med vegetarisk fyllning (L S N) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Frukträm (M G VEG) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Vispgröt med rödvinsbär (M VEG) och rödvinsbärssylt Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Mangosmoothie (L G S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Bröd Leverpastej (M G) Frukt eller grönsak Äppeldryck
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	<b>L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk</b>

VECKA 4	34, 40, 46, 52, 06, 12, 18
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Ekologisk Naturell Yoghurt (L G S N) Ekologisk Hemlagad Mysli (M VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Fruktsallad (M G VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Hallonkräm (M G VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Aprikosgröt (M VEG) och aprikos Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Rispirog (L S N) Köttpålägg (M G S N) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	<b>L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk</b>

VECKA 5	35, 41, 47, 01, 07, 13, 19
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Nyponkvarg (L G S N) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Morotsplättar (L S N) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Mangokräm (M G VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Blåbärsgröt (M VEG) och blåbär Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Bröd Köttplätt (M G) Ekologisk Frukt eller grönsak Chokladdryck, lågt på sockernehåll (L G S N)
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	<b>L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk</b>

VECKA 6	36, 42, 48, 02, 08, 14, 20
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Kycklingfylld rågtriangel (L S N) Ekologisk Frukt eller grönsak Äppelshot (M G VEG)
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Aprikoskräm (M G VEG) Bröd Frukt
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Mangogröt (M VEG) och mangopuré Bröd Ekologisk Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Lingonkvarv (L G S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Fruktsallad (M G VEG) Bröd Ost Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	<b>L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk</b>