

Eftermiddagsklubbens mellanmål, Servicecentralen Helsingfors

Vecka 1 Kalenderveckorna 34, 40, 46, 52

må Nybakad småfranska (M VEG)/småfranska (M), margarin (M G VEG), ost (L G), mjölk (G), färskbit
ti Morotsplättar (L), råörda bär (M G VEG), mjölk (G), färskbit
on Ris-/potatispirog (L), ost (L G), margarin (M G VEG), mjölk (G), färskbit
to Fruktsallad (M G VEG), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G), färskbit
fr Tunnbröd med fyllning/rullat tunnbröd eller tortilla (LL), mjölk (G), färskbit *VEGETARISK: med ost-grönsaksfyllning*

Vecka 2 Kalenderveckorna 35, 41, 47

Må Bärkräm (M G VEG), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck, färskbit
ti Fruktkvarv (L G Ä), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck
on Grönsaksbricka (M G VEG), småfranska (M VEG), ost (L G)/pålägg (M G), mjölk (G)/kakao (G)
to Köttfärspizza (L), eller varm gratinerad smörgås (L), mjölk (G), färskbit
fr Fruktsmoothie (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck

Vecka 3 Kalenderveckorna 36, 42, 48

må Småfranska (M VEG), margarin (M G VEG), pålägg (M G)/ost (L G), mjölk (G)/kakao (G), färskbit
ti Bär-/fruktgröt (M VEG), knäckebröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G)
on Morotspaj (L), äggpålägg (L G), mjölk (G), färskbit
to Bärsmoothie (L G) eller bäryoghurt (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G), dryck
fr Grönsaksbricka (M G VEG), mjukt bröd (M VEG), pålägg (M G), mjölk (G) *VEGETARISK: ost (L G)*

Vecka 4 Kalenderveckorna 37, 43, 49

må Mjukt bröd (M VEG), pålägg (M G)/ost (L G), margarin (M G VEG), mjölk (G), färskbit
ti Risgröt (L), saftsoppa (M G VEG), knäckebröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G)
on Piroger på jästdeg med köttfyllning (M), mjölk (G), färskbit *VEGETARISK: Grönsakspaj (L)*
to Spenatplättar (L), råörda bär (M G VEG), mjölk (G), färskbit
fr Fruktkräm (M G VEG), småfranska (M VEG), margarin (M G), mjölk (G)

Vecka 5 Kalenderveckorna 32, 38, 44, 50

må Fruktkvarv (L G Ä), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), mjölk (G)
ti Hot dog (M), ketchup, mjölk (G), färskbit *VEGETARISK: Hot dog med sojaknackkorv (L)*
on Fukt- och grönsaksbricka (M G VEG), fullkornsbaguette (M), ost (L G), mjölk (G)
to Bärpaj (M), mjölk (G)/kakao (G), färskbit
fr Bär-/fruktyoghurt (L G), mjukt bröd (M VEG), margarin (M G VEG), dryck

Vecka 6 Kalenderveckorna 33, 39, 45, 51

må Mjukt bröd (M VEG), pålägg (M G)/ost (L G), margarin (M G VEG), mjölk (G), färskbit
ti Kycklingpaj (L), mjölk (G), färskbit *VEGETARISK: Grönsakspaj (L)*
on Ris-/potatispirog (L), äggpålägg (M G), mjölk (G), färskbit
to Pannkaka (L), råörda bär (M G VEG), mjölk (G), färskbit
fr Hamburgare kött/fisk (L), mjölk (G), färskbit *VEGETARISK: Grönsaksbiff (M)*

Vid varje mellanmål serveras dessutom knäckebröd och margarin.

Varmt mellanmål serveras 1–2 gånger i veckan.

Färskbit innebär antingen grönsaker (t.ex. tomat, gurka, paprika), rotsaker eller frukt beroende på mellanmålet.

Ändringar i beställningarna ska göras senast tre dygn före leveransdagen (serveringsdagen). Om ändringen av antalet mellanmål är fler än tio, ska ändringen anmälas senast fem dygn före leveransen.

Dietbeteckningar (lämplighet för specialdieter):

M mjölkfri

L laktosfri

LL låg laktoshalt

VEG vegandiet

G glutenfri

/maträtterna i fråga förekommer turvis på mellanmålsmenyn