

Iltapäiväkerhon välipala, Palvelukeskus Helsinki

Viikko 1 Kalenteriviikoilla 34, 40, 46, 52

ma Uunituore sämpylä (M VEG) /sämpylä (M), ravintorasva (M G VEG), juusto (L G), maito (G), tuorepala
ti Porkkanaohukainen (L), marjasurvos (M G VEG), maito (G), tuorepala
ke Riisi-/Perunapiirakka (L), juusto (L G), ravintorasva (M G VEG), maito (G), tuorepala
to Hedelmäsalatti (M G VEG), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)
tuorepala
pe Täytetty rieska/rieska- tai tortillarulla (VL), maito (G), tuorepala *KASVIS: juusto-kasvistäytteellä*

Viikko 2 Kalenteriviikoilla 35, 41, 47

ma Marjakiisseli (M G VEG), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma, tuorepala
ti Hedelmärahka (L G, K), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma
ke Kasvistarjotin (M G VEG), sämpylä (M VEG), juusto (L G)/leikkele (M G), maito (G)/kaakao (G)
to Jauhelihapizza (L), tai Lämmin kuorrutettu voileipä (L), maito (G), tuorepala
pe Hedelmäsmoothie (L G), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma

Viikko 3 Kalenteriviikoilla 36, 42, 48

ma Sämpylä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), leikkele (M G)/juusto (L G), maito (G)/kaakao (G), tuorepala
ti Marja-/hedelmäpuuro (M VEG), näkkileipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)
ke Porkkanapiirakka (L), kananmunalevitettä (L G), maito (G), tuorepala
to Marjasmoothie (L G) tai marjajogurtti (L, G) pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G), juoma
pe Kasvistarjotin (M G VEG), pehmeä leipä (M VEG), leikkele (M G), maito (G) *KASVIS: juusto (L G)*

Viikko 4 Kalenteriviikoilla 37, 43, 49

ma Pehmeä leipä (M VEG), leikkele (M G)/juusto (L G), ravintorasva (M G VEG), maito (G), tuorepala
ti Riisipuuro (L), mehukeitto (M G VEG), näkkileipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)
ke Hiivataikinapiiraat lihatäytteellä (M), maito (G), tuorepala *KASVIS: Kasvispiirakka (L)*
to Pinaattiohukainen (L), marjasurvos (M G VEG), maito (G), tuorepala
pe Hedelmäkiisseli (M G VEG), sämpylä (M VEG), ravintorasva (M G), maito (G)

Viikko 5 Kalenteriviikoilla 32, 38, 44, 50

ma Hedelmärahka (L G K) pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)
ti Nakkisämpylä (M), ketsuppi, maito (G), tuorepala *KASVIS: Soijanakkisämpylä (L)*
ke Hedelmä-kasvistarjotin (M G VEG), täysjyväpatonki (M), juusto (L G), maito (G)
to Marjapiirakka (M) maito (G)/kaakao (G), tuorepala
pe Marja/ hedelmäjogurtti (L G), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma

Viikko 6 Kalenteriviikoilla 33, 39, 45, 51

ma Pehmeä leipä (M VEG), leikkele (M G)/juusto (L G), ravintorasva (M G VEG), maito (G), tuorepala
ti Broileripiirakka (L), maito (G), tuorepala *KASVIS: Kasvispiirakka (L)*
ke Riisi-/Perunapiirakka (L), kananmunalevite (M G), maito (G), tuorepala
to Pannukakku (L), marjasurvos (M G VEG), maito (G), tuorepala
pe Hampurilainen liha/kala (L), maito (G), tuorepala. *KASVIS: Kasvispihvi (M)*

Jokaisella välipalalla on tarjolla lisäksi näkkileipää ja ravintorasvaa.

Lämpimäinen 1 - 2 kertaa viikossa.

Tuorepala on vaihdellen kasvista (esim. tomaattia, kurkkua, paprikaa), juuresta tai hedelmää välipalakokonaisuudesta riippuen.

Tilausmäärien muutos tulee tehdä vähintään kolme vuorokautta ennen toimituspäivää (tarjoilupäivää). Jos, määrämuutos on yli kymmenen välipalaa, on muutos ilmoitettava vähintään viisi vuorokautta ennen välipalan toimitusta.

Ruokavaliomerkinnot (soveltuvuus erityisruokavaliioihin)

M maidoton

L laktoositon

VL vähälaktoosinen

VEG vegaaniruokavalio

G gluteeniton

/ko. ruokatuotteet ovat vaihdellen välipalalistalla