

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin kaupungin koulut, Amica-ravintolat

Viikko 1	7, 13, 19, 25
MAANANTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Aprikoosisosetta (G, L, M, N, S, Veg) Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Mannapuuroa luomumannasta (A, L, N, S) Mehukeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kauraleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIikko	
Välipala	Broileri-ananaspizzapala (A, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Päärynärahkaa (*, A, G, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Fazerin rukiinen riisipiirakka (A, L, N, S) Munavoita (A, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen

Viikko 2	2, 8, 14, 20, 26
MAANANTAI	
Välipala	Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Pinaatti-yrttilevitettä (A, G, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Porkkanaohukaisia (*, A, L, N, S) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Mustikkavispipuuroa luomumannasta (A, L, M, N, S, Veg) Mustikoita (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Ruusunmarjarahkaa (*, A, G, L, N, S) Kauraleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Sipuli-luomuleipää (A, L, M, N, S, Veg) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen

Viikko 3	3, 9, 15, 21, 27
MAANANTAI	
Välipala	Fazerin rukiinen riisipiirakka (A, L, N, S) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Päärynäsosetta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Auringonkukka-luomuleipää (A, L, M, N, S, Veg) Linssi-tuorejuustolevitettä (A, G, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Riisipuuroa (A, G, L, N, S) Mehukeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Ruispuikulaa (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Marjarahkaa (*, A, G, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen

Viikko 4	4, 10, 16, 22, 28
MAANANTAI	
Välipala	Aprikoosirahkaa (*, A, G, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Pannuleipää luomuvehnäjauhoista (A, L, M, N, S) Keitetty kananmuna (A, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Puolukkavispipuuroa luomumannasta (A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Marjakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Broileritahnaa (A, G, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Tonnikalapizzapala (A, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen</p>	

Viikko 5	5, 11, 17, 23, 29
MAANANTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mangosetta (G, L, M, N, S, Veg) Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Aprikoosivispipuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Aprikoosia (G, L, M, N, S, Veg) Perunaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Uunimunakasta (A, G, N, S) Täysjyväkauraleipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Kevyttä kermajuustoa (*, A, G, L, N, S) Maitokaakaota (A, G, L, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen

Viikko 6	6, 12, 18, 24, 30
MAANANTAI	
Välipala	Fazerin rukiinen riisipiirakka (A, L, N, S) Munavoita (A, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Laktoositon viili (A, G, L, N, S) Aprikoosisosetta (G, L, M, N, S, Veg) Perunaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Puolukka-ruispuuroa luomurukiista (A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Kauraleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Mansikkakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Porkkanahummusta (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Persikka-mangorahkaa (*, A, G, L, N, S) Perunaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen
	Pidätämme oikeudet välipalalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa. päivitetty välipalalistan dieettimerkinnät ovat nähtävissä ravintoloissamme. Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.
	Hyvää ruokahalua!