

## Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, Amica-restauranger

<b>Vecka 1</b>	<b>7, 13, 19, 25</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Aprikospuré (G, L, M, N, S, Veg) Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Mannagrynsgröt på ekologiska mannagryn (A, L, N, S) Saftsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Havrebröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Kyckling-ananaspizzaskiva (A, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Päronkvark (*, A, G, L, N, S) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Fazer rispirog (A, L, N, S) Äggsmör (A, G, L, M, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	<b>L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri och G = glutenfri, S = innehåller inte fläsk, N = innehåller inte nötkött, Veg=vegan, *-tecken= Må got (= högt fiberinnehåll, låg salt halt och rekommenderat fett.</b>

<b>Vecka 2</b>	<b>2, 8, 14, 20, 26</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Lätt bredbar röra med spenat och örter (A, G, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Morotsplättar (*, A, L, N, S) Rårörda lingon (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Ekologisk blåbärsvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Blåbär (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Nyponkvark (*, A, G, L, N, S) Havrebröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Ekologisk lökbröd (A, L, M, N, S, Veg) Lätt gräddost (*, A, G, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker.p
	<b>L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri och G = glutenfri, S = innehåller inte fläsk, N = innehåller inte nötkött, Veg=vegan, *-tecken= Må got (= högt fiberinnehåll, låg salt halt och rekommenderat fett.</b>

<b>Vecka 3</b>	<b>3, 9, 15, 21, 27</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Fazer rispirog (A, L, N, S) Lätt gräddost (*, A, G, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Päronpuré (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Solrosbröd (A, L, M, N, S, Veg) Bredbar röra med färskost och linser (A, G, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Risgrynsgröt (A, G, L, N, S) Saftsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Ruispuikula-rågbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Bärkvark (*, A, G, L, N, S) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	<b>L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri och G = glutenfri, S = innehåller inte fläsk, N = innehåller inte nötkött, Veg=vegan, *-tecken= Må got (= högt fiberinnehåll, låg salt halt och rekommenderat fett.</b>

<b>Vecka 4</b>	<b>4, 10, 16, 22, 28</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Aprikoskvark (*, A, G, L, N, S) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Formbröd på ekmjöl (A, L, M, N, S) Kokt ägg (A, G, L, M, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Lingonvispgröt av ekologiska mannagryn (A, L, M, N, S, Veg) Lingon (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Bärkräm (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Kycklingfyllning (A, G, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Tunapizzaskiva (A, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	<b>L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri och G = glutenfri, S = innehåller inte fläsk, N = innehåller inte nötkött, Veg=vegan, *-tecken= Må got (= högt fiberinnehåll, låg salt halt och rekommenderat fett.</b>

<b>Vecka 5</b>	<b>5, 11, 17, 23, 29</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Mangomos (G, L, M, N, S, Veg) Kaurarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Aprikosvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Aprikos (G, L, M, N, S, Veg) Potatisbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Ugnsomelett (A, G, L, N, S) Fullkornshavrebröd (A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Fruksallad (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Lätt gräddost (*, A, G, L, N, S) Kakao (A, G, L, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	<b>L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri och G = glutenfri, S = innehåller inte fläsk, N = innehåller inte nötkött, Veg=vegan, *-tecken= Må got (= högt fiberinnehåll, låg salt halt och rekommenderat fett.</b>

<b>Vecka 6</b>	<b>6, 12, 18, 24, 30</b>
<b>MÅNDAG</b>	
Mellanmål	Fazer rispirog (A, L, N, S) Äggsmör (A, G, L, M, N, S) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TISDAG</b>	
Mellanmål	Laktosfri fil (A, G, L, N, S) Aprikospuré (G, L, M, N, S, Veg) Potatisbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>ONSDAG</b>	
Mellanmål	Råggröt med lingon och ekologisk råg (A, L, M, N, S, Veg) Lingon (G, L, M, N, S, Veg) Havrebröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>TORSDAG</b>	
Mellanmål	Jordgubbskräm (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Morotshummus (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
<b>FREDAG</b>	
Mellanmål	Persika- och mangokvark (*, A, G, L, N, S) Potatisbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färs portion (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	<b>L = laktosfri, VL = laktosfattig, M = mjölkfri och G = glutenfri, S = innehåller inte fläsk, N = innehåller inte nötkött, Veg=vegan, *-tecken= Må got (= högt fiberinnehåll, låg salt halt och rekommenderat fett.</b>
	<b>Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i mellanmålslistan i fall relaterade till tillgången på råvaror. uppdaterade snacklistor dietposter kan ses i våra restauranger. Vår personal svarar gärna på eventuella frågor om specialdieter.</b>
	<b>Smaklig måltid!</b>