

1.8.2020  
Monipalvelut

## ILTAPÄIVÄKERHON VÄLIPALA

### Viikko 1 Kalenteriviikoilla 37, 43, 49

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

### Viikko 2 Kalenteriviikoilla 38, 44, 50

Ma Marjakiisseli (M G VEG), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma, tuorepala  
ti Riisipuuro (L), mehukeitto (M G VEG), näkkileipä (M VEG), ravintorasva (M G), maito (G)  
ke Nakkisämpylä (M), ketsuppi, maito (G), tuorepala *KASVIS: Juustosämpylä (L)*  
to Marjarahka (L G), pehmeä leipä (M L VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma  
pe Kasvistarjotin (M G VEG), sämpylä (M VEG), juusto (L G)/leikkele (M L G), maito (G)/kaakao (G)

### Viikko 3 Kalenteriviikoilla 33, 39, 45, 51

ma Marja-/hedelmäpuuro (M VEG), näkkileipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)  
ti Sämpylä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), leikkele (M G)/juusto (L G), maito (G)/kaakao (G), tuorepala  
ke Pannukakku/ohukainen (L), marjasurvos (M G VEG), maito (G), tuorepala  
to Hedelmäjuoma piimästä /Hedelmäpirtelö (VL 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 34, 40, 46, 52

ma Hedelmärahka (L G) pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)  
ti Hiivataikinapiiraat lihatäytteellä (M), maito (G), tuorepala *KASVIS: Kasvispiirakka (L)*  
ke Pehmeä leipä (M VEG), leikkele (M G)/juusto (L G), ravintorasva (M G VEG), maito (G), tuorepala  
to Marjakiisseli (M G VEG), sämpylä (M VEG), ravintorasva (M G), maito (G)  
pe Kasvispizza (L), tai Lämmin kuorrutettu voileipä (L), maito (G), tuorepala

### Viikko 5 Kalenteriviikoilla 35, 41, 47, 53

ma Hedelmäkiisseli (M G VEG), täysjyväpatonki/pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)  
ti Marjapiirakka (M) maito (G)/kaakao (G), tuorepala  
ke Riisipuuro (L), mehukeitto (M G VEG), näkkileipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)  
to Broileripiirakka (L), maito (G), tuorepala *KASVIS: Kasvispiirakka (L)*  
pe Hedelmä-kasvistarjotin (M G VEG), täysjyväpatonki (M), juusto (L G), maito (G) tai Marjapiirakka (M), maito (G)/kaakao (G), tuorepala

### Viikko 6 Kalenteriviikoilla 36, 42, 48

ma Riisi-/Perunapiirakka (L), kananmunalevite (M G), maito (G), tuorepala  
ti Pehmeä leipä/sämpylä (M VEG), juusto (L G), ravintorasva (M G VEG), maito (G)  
ke Marjajogurtti (L G), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma  
to Pinaattihukaiset (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 välipalalokonaisuudesta 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** tuote soveltuu vegaaniruokavaliioon, **G** soveltuu keliakiaruokavaliioon, tuote on gluteeniton, / ko. ruokatuotteet ovat vaihdellen välipalalistalla