

**ILTAPÄIVÄKERHON VÄLIPALA****Viikko 1 Kalenteriviikoilla 32, 38, 44, 50**

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

**Viikko 2 Kalenteriviikoilla 33, 39, 45, 51**

Ma Marjakiisseli (M G VEG), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma, tuorepala  
ti HedelmäsMOOTHIE (L G), 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 Pannukakku (L), marjasurvos (M G VEG), maito (G), tuorepala  
pe Nakkisämpylä (M), ketsuppi, maito (G), tuorepala *KASVIS: Soijanakkisämpylä (L)*

**Viikko 3 Kalenteriviikoilla 34, 40, 46, 52**

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 Porkkanaohukainen (L), marjasurvos (M G VEG), 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 35, 41, 47**

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 Kasvispizza (L), tai Lämmin kuorrutettu voileipä (L), maito (G), tuorepala  
pe Marjakiisseli (M G VEG), sämpylä (M VEG), ravintorasva (M G), maito (G)

**Viikko 5 Kalenteriviikoilla 36, 42, 48**

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 Hedelmä-kasvistarjotin (M G VEG), täysjyväpatonki (M), juusto (L G), maito (G)  
to Riisipuuro (L), mehukeitto (M G VEG), näkkileipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), maito (G)  
pe Marja/ hedelmäjogurtti (L G), pehmeä leipä (M VEG), ravintorasva (M G VEG), juoma

**Viikko 6 Kalenteriviikoilla 37, 43, 49**

ma Riisi-/Perunapiirakka (L), kananmunalevite (M G), maito (G), tuorepala  
ti Broileripiirakka (L), maito (G), tuorepala *KASVIS: Kasvispiirakka (L)*  
ke Pehmeä leipä/sämpylä (M VEG), juusto (L G), ravintorasva (M G VEG), maito (G), tuorepala  
to Pinaattiohukaiset (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 välipalalokkonaisuudesta 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 erityisruokavaliointeihin)

**M** maidoton

**L** laktoositon

**VL** vähälaktoosinen

**VEG** tuote soveltuu vegaaniruokavalioon

**G** soveltuu keliakia ruokavalioon,

tuote on gluteeniton

**/** ko. ruokatuotteet ovat vaihdellen

välipalalistalla