

Ittäpäiväkerhojen välipalat, Helsingin kaupungin koulut, Palmia

VECKA 1	35, 41, 47, 01, 07, 13, 19
MÅNDAG	
Mellanmål	Rispirog L K S Ekologisk Äggpålägg (M G S N) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TISDAG	
Mellanmål	Nyponkräm (M G K VEG) och mysli (M K VEG) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
ONSDAG	
Mellanmål	Aprikoskvarv (L G K S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TORSDAG	
Mellanmål	Ekologisk lingongröt (M K VEG) och lingonbär Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
FREDAG	
Mellanmål	Applesmoothie med ekologisk yoghurt (L G K S N) Bröd Ost Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk

VECKA 2	36, 42, 48, 02, 08, 14, 20
MÅNDAG	
Mellanmål	Ekologisk jordgubbsgröt (M K VEG) och jordgubbar Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TISDAG	
Mellanmål	Blåbärskvark (L G K S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
ONSDAG	
Mellanmål	Bröd Ost Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TORSDAG	
Mellanmål	Äpple och päronkräm (M G K VEG) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
FREDAG	
Mellanmål	Ekologisk Pannkaka (L S N) och bärpyré Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk

VECKA 3	37, 43, 49, 03, 09, 15, 21
MÅNDAG	
Mellanmål	Rispirog L K S Ekologisk Äggpålugg (M G S N) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TISDAG	
Mellanmål	Fruktkvarg (L G K S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
ONSDAG	
Mellanmål	Bröd Leverpastej (M G K) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TORSDAG	
Mellanmål	Mangosmoothie med ekologisk yoghurt (L G K S N) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
FREDAG	
Mellanmål	Ekologisk Vispgröt med rödvinsbär (M K VEG) Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk

VECKA 4	38, 44, 50, 04, 10, 16, 22
MÅNDAG	
Mellanmål	Ekologisk Naturell Yoghurt (L G K S N) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TISDAG	
Mellanmål	Fruktsallad (M G K VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
ONSDAG	
Mellanmål	Hallonkräm (M G K VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TORSDAG	
Mellanmål	Ekologisk aprikosgröt (M K VEG) och aprikos Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
FREDAG	
Mellanmål	Rispirog (L K S N) Köttpålägg (M G K S N) Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk

VECKA 5	39, 45, 51, 05, 11, 17
MÅNDAG	
Mellanmål	Nyponkvarv (L G K S N) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TISDAG	
Mellanmål	Ekologisk Naturell Yoghurt (L G K S N) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
ONSDAG	
Mellanmål	Frukträm (M G K VEG) Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TORSDAG	
Mellanmål	Ekologisk blåbärsgröt (M K VEG) och blåbär Frukt eller grönsak Bröd
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
FREDAG	
Mellanmål	Ekologisk Frukt eller grönsak Bröd Köttpålugg (M G K)
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk

VECKA 6	39, 45, 51, 05, 11, 17
MÅNDAG	
Mellanmål	Bröd Ägg Grönsaker med dipsås
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TISDAG	
Mellanmål	Aprikoskräm (M G K VEG) Bröd Frukt
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
ONSDAG	
Mellanmål	Lingonkvarv (L G K S N) Bröd Ekologisk Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
TORSDAG	
Mellanmål	Ekologisk mangogröt M K VEG och mango Bröd Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
FREDAG	
Mellanmål	Fruktsallad M G K VEG Bröd Ost Frukt eller grönsak
Till mellanmålen ingår:	Knäckebröd, ekologisk knäckebröd, ekologisk surskorpa, måltidsdrycker, brödspridning
	L = laktosfri, VL = låg laktoshalt, M = mjölkfri G = glutenfri, S = utan griskött, N = utan nötkött, VEG= vegansk