

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin kaupungin koulut, Palmia

VIKKO 1	35, 41, 47, 01, 07, 13, 19
MAANANTAI	
Välipala	Riisipiirakka (L K S N) Luomu kananmunalevitettä (M G S N) Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Ruusunmarjakiisseliä (M G K VEG) Mysliä (M K VEG) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIKKO	
Välipala	Aprikoosirahkaa (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Luomu puolukkapuuroa (M K VEG) ja puolukoita Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Omenasmoothie Luomujogurtista (L G K S N) Pehmeää leipää Juustoviipale Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani

VIKKO 2	36, 42, 48, 02, 08, 14, 20
MAANANTAI	
Välipala	Luomu mansikkapuuroa (M K VEG) ja mansikoita Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Mustikkarahkaa (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIKKO	
Välipala	Pehmeää leipää Juustoviipale Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Omena-päärynäkiisseliä (M G K VEG) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Pannukakkua Luomujauhoista (L S N) Marjasosetta Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani

VIKKO 3	37, 43, 49, 03, 09, 15, 21
MAANANTAI	
Välipala	Riisipiirakka (L K S N) Luomu kananmunalevitettä (M G S N) Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Hedelmärahkaa (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Pehmeää leipää Maksamakkaraa (M G K) Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Mangosmoothie Luomujogurtista (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Luomu punaherukkapuuroa (M K VEG) ja punaherukoita Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani

VIIKKO 4	38, 44, 50, 04, 10, 16, 22
MAANANTAI	
Välipala	Maustamatonta Luomujogurttia (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (M G K VEG) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Vadelmakiisseliä (M G K VEG) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Luomu aprikoosipuuroa (M K VEG) ja aprikoosisosetta Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Riisipiirakka (L K S N) Leikkele (M G K) Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani

VIKKO 5	39, 45, 51, 05, 11, 17
MAANANTAI	
Välipala	Ruusunmarjarahkaa (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Maustamatonta Luomujogurttia (L G K S N) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Hedelmäkiisseliä (M G K VEG) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Luomu mustikkapuuroa (M K VEG) ja mustikoita Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää, ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Pehmeää leipää Leikkele (M G K) Luomu Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani

VIIKKO 6	39, 45, 51, 05, 11, 17
MAANANTAI	
Välipala	Pehmeää leipää Kananmunaviipaleita (M G S N) Dippivihanneksia
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Aprikoosikiisseliä (M G K VEG) Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Puolukkarahkaa (L G K S N) Pehmeää leipää Luomu Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Luomu mangopuuroa (M K VEG) ja mangoa Pehmeää leipää Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (M G K VEG) Pehmeää leipää Juustoa (L G K S N) Tuorepaloja
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua, Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, VEG= vegaani