

Välipalat iltapäiväkerholaisille

Viikko 5

Ma	27.1.	Kauratassu (VL,L,M,K,S,N,V), Italian yrtit -tuorejuusto (VL,L,K,G,S,N)
Ti	28.1.	Luokat 1, 2, 4: meloni-hedelmäsalaatti (VL,L,M,K,G,S,N,V), hummus (VL,L,M,K,G,S,N,V) Luokka 3 eväät: mango-passion jogurtti (VL,L,K,G,S,N), mandariini
Ke	29.1.	Kaikilla eväät: juustosämpylä (VL,L,K,S,N), omena
To	30.1.	Luokat 2 ,3, 4: lihapiirakka (VL,L,K,N), kasvis: porkkana-grahampiirakka (VL,L,M,K,S,N,V), ketsuppi (VL,L,M,K,G,S,N,V), hedelmä Luokka 1 eväät: mango-passion jogurtti (VL,L,K,G,S,N), mandariini
Pe	31.1.	Jyväinen vuokaleipä (VL,L,M,K,S,N,V), Käsescheiben (VL,L,K,G,S,N)

Viikko 6

Ma	3.2.	Luomuluonnonjogurtti (VL,L,K,G,S,N), mango-persikkasose (VL,L,M,K,G,S,N,V)
Ti	4.2.	Luokat 1, 2, 4: luomukaurapala (VL,L,M,S,N,V), broilerileikkele (VL,L,M,K,G,S,N) Luokka 3 eväät: kaakao-proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
Ke	5.2.	Luokat 1, 3, 4: pinaattihukaiset (VL,L,S,N), puolukkahillo (VL,L,M,K,G,S,N,V) Luokka 2 eväät: kaakao-proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
To	6.2.	Luokat 2, 3, 4: tuorepuuro marjoilla (VL,L,M,K,G,S,N,V) Luokka 1 eväät: kaakao-proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä
Pe	7.2.	Luokat 1, 2, 3: marjakiisseli (VL,L,M,K,G,S,N,V), pehmeä leipä (VL,L,M,K,S,N,V) Luokka 4 eväät: kaakao-proteiinipirtelö (VL,L,K,G,S,N), hedelmä

Viikko 7

Ma	10.2.	Perunarieska (VL,L,M,K,S,N,V), juustoviipaleet (VL,L,K,G,S,N)
Ti	11.2.	Luokat 1, 2, 4: vadelmakiisseli (VL,L,M,K,G,S,N,V), sulatejuusto (VL,L,K,G,S,N) Luokka 3 eväät: tummasuklainen välipalakeksi (VL,L,M,K,S,N,V), omena, mandariini
Ke	12.2.	Luokat 1, 3, 4: riisivatraska (VL,L,S,N), hedelmä Luokka 2 eväät: tummasuklainen välipalakeksi (VL,L,M,K,S,N,V), omena, mandariini
To	13.2.	Luokat 2 ,3, 4: Luomuruispala (VL,L,M,K,S,N,V), broilerileikkele (VL,L,M,K,G,S,N) Luokka 1 eväät: tummasuklainen välipalakeksi (VL,L,M,K,S,N,V), omena, mandariini
Pe	14.2.	Luokat 1, 2, 3: maissihiutaleet (VL,L,M,K,G,S,N,V), kotimaiset marjat (VL,L,M,K,S,N,V) Luokka 4 eväät: tummasuklainen välipalakeksi (VL,L,M,K,S,N,V), omena, mandariini

Välipalalla on aina tarjolla maitoa, piimää ja vettä. Lisäksi tarjolla on päivittäin näkkileipää (VL,L,M,K,S,N,V), ruisvuokaviipaleita (VL,L,M,K,S,N,V), margariinia ja vihanneksia/salaattia.

VL = vähälaktoosinen

L = laktoositon

M = maidoton

K = kananmunaton

G = gluteeniton

S = sianlihaton

N = naudanlihaton

V = vegaaninen

