

Iltapäiväkerhojen välipalat syksy 2023, Helsingin kaupungin koulut, Compass Group Oy

Viiikko 1	37, 43, 49
MAANANTAI	
Välipala	Mustikka-banaanirahkaa (*, A, G, L, N, S) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Puolukka-ruispuuroa luomurukiista (A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Mansikkakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Luomu kauraleipää (A, L, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, N, S, M) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mustikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Omena-kanelituorepuuroa (A, L, N, S) Luomu kauraleipää (A, L, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton, G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani, A = sisältää allergeeniä, VS = sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen, ILM = Ilmastoystävällinen

Viikko 2	32, 38, 44, 50
MAANANTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (A, G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Mustikkakiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIikko	
Välipala	Jauhelihapirakkaa (A, L, S) Maitokaakaota (A, G, L, N, S) Sekaleipää (*, A, L, M, N, S) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Luomumannapuroa (*, A, L, N, S) Ruusunmarjakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Omenasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton, G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani, A = sisältää allergeeniä, VS = sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen, ILM = Ilmastoystävällinen</p>	

Viiikko 3	33, 39, 45, 51
MAANANTAI	
Välipala	Vaniljakiisseliä (A, G, L, N, S) Mansikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Puolukka-kaurapuuroa (*, A, L, M, N, S, Veg) Puolukoita (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Spelttileipää luomujauhoista (A, L, M, N, S, Veg) Mansikka-rahkajuoma (A, L, N, S) Porkkanahummusta (*, A, G, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Mustikka-grahampuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Mustikoita (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Persikkasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Piimälimppua (A, VL, N, S) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton, G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani, A = sisältää allergeeniä, VS = sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen, ILM = Ilmastoystävällinen</p>	

Viikko 4	34, 40, 46
MAANANTAI	
Välipala	Riisipiirakka (A, L, N, S) Munavoita (A, G, L, M, N, S) Appelsiinikeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Päärynärahkaa (*, A, G, L, N, S) Täysjyvä kauraleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Mangokiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Mansikka-kauratuorepuuroa (A, L, N, S) Perunaleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Porkkanaohukaisia (*, A, L, N, S) Mustaherukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton, G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani, A = sisältää allergeeniä, VS = sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen, ILM = Ilmastoystävällinen</p>	

Viikko 5	35, 41, 47
MAANANTAI	
Välipala	Mango-mustikkasmoothie (A, G, L, N, S) Rukiinen sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Vadelma-puolukkarahkaa (A, L, N, S) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Riisipiirakka (A, L, N, S) Munavoita (A, G, L, M, N, S) Ananaskeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Ruusunmarjasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Ohraryniorieskat (A, N, S) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Hedelmäkiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Ruisrouhesämpylä (A, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton, G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani, A = sisältää allergeeniä, VS = sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen, ILM = Ilmastoystävällinen</p>	

Viikko 6	36, 42, 48
MAANANTAI	
Välipala	Marjarahkaa (*, A, L, N, S) Perunarieskanen (A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Mustikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Sekaleipää (*, A, L, M, N, S) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Omenavispipuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Omenaa (G, L, M, N, S, Veg) Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L, N, S) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (A, G, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Vadelmapiirakkaa (A, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuorepalat (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton, G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani, A = sisältää allergeeniä, VS = sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen, ILM = Ilmastoystävällinen</p>	
<p>Pidätämme oikeudet välipalalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa. päivitetty välipalalistan dieettimerkinnät ovat nähtävissä ravintoloissamme. Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.</p>	
Hyvää ruokahalua!	