

Mellanmållist hösten 2023, Helsingfors stadsskolor, Compass Group Oy

Vecka 1	37, 43, 49
MÅNDAG	
Mellanmål	Blåbär- och banankvark (*, A, G, L, N, S) Onnenleipä-bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Råggröt med lingon och ekologisk råg (A, L, M, N, S, Veg) Lingon (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Jordgubbskräm (G, L, M, N, S, Veg) Ekologiskt havrebröd (A, L, N, S, Veg) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Blåbärsråröra (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Äppel-kanelrågröt (A, L, N, S) Ekologiskt havrebröd (A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Vecka 2	38, 44, 50
MÅNDAG	
Mellanmål	Fruktsallad (A, G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Blåbärskräm (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummus (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Köttfärspaj (A, L, S) Kakao (A, G, L, N, S) Blandbröd (*, A, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Mannagrynsgröt (*, A, L, N, S) Nyponsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Äppelmos (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipä-bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker.p
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Vecka 3	33, 39, 45, 51
MÅNDAG	
Mellanmål	Vaniljkräm (A, G, L, N, S) Jordgubbsrårörd (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Lingon- och havregrynsgröt (*, A, L, M, N, S, Veg) Lingon (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipä-bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Speltbröd (A, L, M, N, S, Veg) Kvarkdryck med bär (A, L, N, S) Morotshummus (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Grahamsgröt med blåbär (A, L, M, N, S, Veg) Blåbär (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Persikapuré (G, L, M, N, S, Veg) Kryddlimpa (A, N, S, VL) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Vecka 4	34, 40, 46
MÅNDAG	
Mellanmål	Rispirog (A, L, N, S) Äggsmör (A, G, L, M, N, S) Appelsinsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Päronkvark (*, A, G, L, N, S) Fullkornshare Real-bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Mangokräm (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Rågröt med jodgubbar och havre (A, L, N, S) Potatisbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Morotsplättar (*, A, L, N, S) Rårörda svartvinbär (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Vecka 5	35, 41, 47
MÅNDAG	
Mellanmål	Mango- och blåbärssmoothie (A, G, L, N, S) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Hallon-lingonkvark (A, L, N, S) Onnenleipä-bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Rispirog (A, L, N, S) Äggsmör (A, G, L, M, N, S) Ananassoppa (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Nyponpuré (G, L, M, N, S, Veg) Korngrynstunnbröd (A, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Fruktkräm (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilé (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Vecka 6	36, 42, 48
MÅNDAG	
Mellanmål	Bärkvark (*, A, L, N, S) Potato bröd (A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Blåbärsröra (G, L, M, N, S, Veg) Blandbröd (*, A, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Äppelvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Äpple (G, L, M, N, S, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L, N, S) Rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Fruktsallad (A, G, L, M, N, S, Veg) Hummus (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Hallonpaj (A, L, N, S) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer
	Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i mellanmålslistan i fall relaterade till tillgången på råvaror. uppdaterade snacklistor dietposter kan ses i våra restauranger. Vår personal svarar gärna på eventuella frågor om specialdieter.
	Smaklig måltid!