

MATSEDELN

Mellanmål för eftermiddagsklubbar, Helsingfors skolor, Palmia

VECKA 1	Veckorna 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 50				
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mellanmål	Nyponkräm L, M, G, VEG Rågbröd L, M, Ä, S, VEG Vitkål L, M, G, Ä, S, VEG Banan L, M, G, Ä, S, VEG	Jordgubbsgröt av ekologiska gryn L, M, Ä, S, VEG Mosade jordgubbar L, M, G, Ä, S, VEG Fullkornsbröd L, M, Ä, S, VEG Issallat L, M, G, Ä, S, VEG	Aprikoskvarv L, G, Ä, S Päron L, M, G, Ä, S, VEG Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Morot L, M, G, Ä, S, VEG	Rispirog L, S Bredbart pålägg av ekologiska ägg L, M, G, S Ekologiskt äpple L, M, G, Ä, S, VEG Tomat L, M, G, Ä, S, VEG	Havreklibröd L, M, Ä, S, VEG Blåbärssoppa L, M, G, Ä, S, VEG Edamerost L, G, Ä, S Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Skalad kålrot L, M, G, Ä, S, VEG

Tillägg till mellanmålet, knäckebröd och surskorpor, matdrycker och bredbara pålägg

MATSEDELN

Mellanmål för eftermiddagsklubbar, Helsingfors skolor, Palmia

VECKA 2	Veckorna 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52				
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mellanmål	Ekologisk lingongröt L, M, Ä, S, VEG Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Mosade lingon L, M, G, Ä, S, VEG Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Gurka L, M, G, Ä, S, VEG	Ekologisk pannkaka L, S Bärpuré L, M, G, Ä, S, VEG Rustikt bröd L, M, Ä, S, VEG Banan L, M, G, Ä, S, VEG	Blåbärskvarg L, G, Ä, S Fullkornsbröd L, M, Ä, S, VEG Apelsin L, M, G, Ä, S, VEG Skalad kålrot L, M, G, Ä, S, VEG	Äppel- och päronkräm L, M, G, Ä, S, VEG Blandbröd L, M, Ä, S, VEG Tomat L, M, G, Ä, S, VEG Päron L, M, G, Ä, S, VEG	Flerkornsbröd L, M, Ä, S, VEG Aprikosnektarin L, M, G, Ä, S, VEG Edamerost L, G, Ä, S Blomkål L, M, G, Ä, S, VEG Plommon L, M, G, Ä, S, VEG

Tillägg till mellanmålet, knäckebröd och surskorpor, matdrycker och bredbara pålägg

MATSEDELN

Mellanmål för eftermiddagsklubbar, Helsingfors skolor, Palmia

VECKA 3	Veckorna 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47				
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mellanmål	Pizzabröd L, Ä, S Issallat L, M, G, Ä, S, VEG Klementin L, M, G, Ä, S, VEG	Mangokräm L, M, G, Ä, S, VEG Semla L, M, Ä, S, VEG Tomat L, M, G, Ä, S, VEG Blomkål L, M, G, Ä, S, VEG	Ekologisk gröt med röda vinbär L, M, Ä, S, VEG Bärpuré L, M, G, Ä, S, VEG Rågbröd L, M, Ä, S, VEG Banan L, M, G, Ä, S, VEG	Ekologisk laktosfri naturell yoghurt L, G, Ä, S Päronpuré L, M, G, Ä, S, VEG Fullkornsbröd L, M, Ä, S, VEG Issallat L, M, G, Ä, S, VEG Äpple L, M, G, Ä, S, VEG	Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Leverkorv L, G, Ä Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Vattenmelon L, M, G, Ä, S, VEG Äppelsaft L, M, G, Ä, S, VEG

Tillägg till mellanmålet, knäckebröd och surskorpor, matdrycker och bredbara pålägg

MATSEDELN

Mellanmål för eftermiddagsklubbar, Helsingfors skolor, Palmia

VECKA 4	Veckorna 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48				
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mellanmål	Ekologisk naturell yoghurt L, G, Ä, S Äppelmos L, M, G, Ä, S, VEG Rågbröd L, M, Ä, S, VEG Gurka L, M, G, Ä, S, VEG	Fruktsallad L, M, G, Ä, S, VEG Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Päron L, M, G, Ä, S, VEG	Jordgubbskräm L, M, G, Ä, S, VEG Blandbröd L, M, Ä, S, VEG Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Äpple L, M, G, Ä, S, VEG	Ekologisk aprikosgröt L, M, Ä, S, VEG Aprikospuré L, M, G, Ä, S, VEG Rustikt bröd L, M, Ä, S, VEG Banan L, M, G, Ä, S, VEG	Rispirog L, S Basturökt kycklingfilé L, M, G, Ä, S Paprika L, M, G, Ä, S, VEG Blomkål L, M, G, Ä, S, VEG

Tillägg till mellanmålet, knäckebröd och surskorpor, matdrycker och bredbara pålägg

MATSEDELN

Mellanmål för eftermiddagsklubbar, Helsingfors skolor, Palmia

VECKA 5	Veckorna 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49				
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mellanmål	Nyponkvarg L, G, Ä, S Semla L, M, Ä, S, VEG Blomkål L, M, G, Ä, S, VEG Påron L, M, G, Ä, S, VEG	Morotsplättar L, M, G, Ä, S, VEG Rågbröd L, M, Ä, S, VEG Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Äpple L, M, G, Ä, S, VEG	Persikokräm L, M, G, Ä, S, VEG Rustikt bröd L, M, Ä, S, VEG Paprika L, M, G, Ä, S, VEG Mandarin L, M, G, Ä, S, VEG	Ekologisk blåbärsgröt L, M, Ä, S, VEG Blåbär L, M, G, Ä, S, VEG Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Tomat L, M, G, Ä, S, VEG	Lättsockrad kakao L, G, Ä, S Flerkornsbröd av ekologiskt odlad spannmål L, M, Ä, S, VEG Basturökt skinka L, M, G, Ä Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Ekologisk banan L, M, G, Ä, S, VEG

Tillägg till mellanmålet, knäckebröd och surskorpor, matdrycker och bredbara pålägg

MATSEDELN

Mellanmål för eftermiddagsklubbar, Helsingfors skolor, Palmia

VECKA 6	Veckorna 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50				
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Mellanmål	Kycklingfylld rågruta L, S Tomat L, M, G, Ä, S, VEG Apelsin L, M, G, Ä, S, VEG Äppelsaft L, M, G, Ä, S, VEG	Aprikoskräm L, M, G, Ä, S, VEG Blandbröd L, M, Ä, S, VEG Frukt L, M, G, Ä, S, VEG	Ekologisk mangogröt L, M, Ä, S, VEG Mangopuré L, M, G, Ä, S, VEG Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Paprika L, M, G, Ä, S, VEG	Lingonkvarv L, G, Ä, S Rågbröd L, M, Ä, S, VEG Tomat L, M, G, Ä, S, VEG Ekologiskt äpple L, M, G, Ä, S, VEG	Fruksallad L, M, G, Ä, S, VEG Havrebröd L, M, Ä, S, VEG Gurka L, M, G, Ä, S, VEG Morot L, M, G, Ä, S, VEG

Tillägg till mellanmålet, knäckebröd och surskorpor, matdrycker och bredbara pålägg