

Iltapäiväkerhojen välipalat, Helsingin kaupungin koulut, Amica-ravintolat

Viikko 1	37, 43, 49
MAANANTAI	
Välipala	Mustikka-banaanirahkaa (*, A, G, L, N, S) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Reissumies-sämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Ananaskeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (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) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Mansikka-raparperikiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Skogaholmin leipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen

Viikko 2	32, 38, 44, 50
MAANANTAI	
Välipala	Jauhelihiirakkaa (A, L, S) Luomuruishiutalevelliä (*, A, N, S) Kauraleipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Kuningatarkiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Hedelmäsalaattia (G, L, M, N, S, Veg) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Tuoreannos (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) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen</p>	

Viiikko 3	33, 39, 45, 51
MAANANTAI	
Välipala	Fazerin rukiinen riisipiirakka (A, L, N, S) Riisihiutalepuuroa (A, L, N, S) Mansikkakeittoa (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Päärynärahkaa (*, A, G, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Porkkanaohukaisia (*, A, L, N, S) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Aprikoosikiisseliä (G, L, M, N, S, Veg) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen</p>	

Viikko 4	34, 40, 46
MAANANTAI	
Välipala	Vaniljakiisseliä luomumaitojuomasta (A, G, L, N, S) Puolukkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Mustikka-grahampuuroa (A, L, M, N, S, Veg) Mustikoita (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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, N, S, Veg) Kalkkunaleikettä (*, G, L, M, N, S) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Kananmuna-riisipiirakkaa (A, L, N, S) Hedelmämehua (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Skogaholmin leipää (A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
	L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen

Viikko 5	35, 41, 47
MAANANTAI	
Välipala	Ananas-banaanismoothie luomu- ja Reilun kaupan tuotteista (A, G, L, N, S) Luomumoniviljasämpylä (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TIISTAI	
Välipala	Vadelma-puolukkarahkaa (A, G, L, N, S) Onnenleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
KESKIVIIKKO	
Välipala	Rahkapannukakkua (A, L, N, S) Mansikkasurvosta (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Ohraryynirieskat (A, N, S) Maustamatonta luomujogurttia (A, G, L, N, S) Ruusunmarjasosetta (G, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen</p>	

Viikko 6	36, 42, 48
MAANANTAI	
Välipala	Marjarahkaa (*, A, G, L, N, S) Ruisleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (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) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
TORSTAI	
Välipala	Hedelmäsalaattia (G, L, M, N, S, Veg) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummusta (*, A, G, L, M, N, S, Veg, VS) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
PERJANTAI	
Välipala	Vadelmapiirakkaa (A, L, N, S) TAI Lämpimiä tonnikalaleipiä (A, L, N, S) Täysjyväleipää (*, A, L, M, N, S, Veg) Tuoreannos (G, L, M, N, S, Veg)
Välipalan lisäkkeet	Näkkileipää ja luomuhapankorppua Ruokajuomia ja leipien levitteet
<p>L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, M = maidoton ja G = gluteeniton, S = sianlihaton, N = naudanlihaton, Veg = vegaani * = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen</p>	
<p>Pidätämme oikeudet välipalalistamuutoksiin raaka-aineiden saatavuuteen liittyvissä tapauksissa. päivitetyt välipalalistan dieettimerkinnät ovat nähtävissä ravintoloissamme. Henkilökuntamme vastaa mielellään erityisruokavalioita koskeviin kysymyksiinne.</p>	
Hyvää ruokahalua!	