

ILTAPÄIVÄTOIMINNAN VÄLIPALALISTA / Kevätlukukausi 2019



Vko		Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
2 - 9	Välipala	leipä, juusto leikkele, maito / kaakao	leipä, juusto leikkele, maito hedelmä / <i>marjakiisseli</i>	Jogurtti leipä, juusto leikkele, maito vihanneksia	<i>Mehukeitto</i> / maito ja murot leipä, juusto leikkele, maito, tuorepala	Vanukas leipä, juusto leikkele, maito vihanneksia
Ja		½ - 1 banaani				
11 - 22						

- Leipä vaihtelee päivittäin (erilaisia ruisleipiä, sekaleipää, hiivaleipää, sämpylää, pehmosämpylää, rieskaa yms.)
- Joka päivä tarjolla juustoa ja jotain makkara- / lihaleikkelettä
- Ravintorasvana voi- / kasvisrasva- annosnapit (tai rasiat, jos käytännöllisempiä)
- Maitona rasvaton maito (jos ei ole erityisruokavaliota)
- Maanantain maito / kaakao tarkoittaa sitä, että välipalalla tarjolla kaakaojauhetta, jota maitoon sekoittamalla saadaan kaakaota
- Tiistaina voi olla joko hedelmää tai marjakiisseliä
- Keskiviikon ja perjantain vihannekset ovat kurkku, paprikaa tms. (viipaleina, tikkuina, paloina)
- Torstaina välipalalla murot, joita voi syödä joko mehukeiton tai maidon kanssa. Tuorepala vaihtelee sesongin mukaan (juuresta tai hedelmää)
- Perjantain vanukas tarkoittaa Nami Nami -, Kidius- tai muita em. tyyppisiä vanukkaita
- Välipalalla voidaan tarjota joskus myös välipalalistasta poikkeavia tuotteita (esim. marjapuuroa, rahkaa, hedelmäsalaattia tms.)

