

## ILTAPÄIVÄTOIMINNAN VÄLIPALALISTA / kevätlukukausi 2020



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

