

## ILTAPÄIVÄKERHO VÄLIPALA SYKSY 2024

VKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
37 42 47	Ananaskiisseli  Kurkku Edamjuusto Kaurapalat	Hedelmä mousse	Marjat ja luonnonjogurtti	Mangovispi puuro	Leipä ja leikkele
33 38 (43) 48	Ruusunmarjakiisseli  Tomaatti Keittokinkku leikkele Rouheinen Ruisvuokaviipale	Pannari ja mansikkahillo	Marjarahka	Murot maidolla	Leipä ja leikkele
34 39 44 49	Jogurtti rasvaa alle 1%  Paprika Kalkkunaleike Neljänviljan viipaleet	Omenapäärynäkiisseli	Mansikkavispi puuro	Sekahedelmäkiisseli	Leipä ja leikkele
35 40 45 50	Marjakiisseli  Porkkana (syksy) Kurkku (kevät) Polarjuusto Kaura 100% leipä	Mangokiisseli	Jogurtti rasvaa alle 1%	Puolukkamousse	Leipä ja leikkele
36 41 46 51	Päärynäkiisseli  Omena / mandariini Saunapalvi leike Ruis 100% leipä	Vadelmavispi puuro	Makuviilis (vaihtuva maku )	Hedelmäsmoothie	Leipä ja leikkele

Aterialla tarjolla aina: Rasvaton maito/piimä, vesi, näkkileipää, margariini (ravitsemussuosituksen mukainen),