

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, våren 2025
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 1	2, 14, 20
MÅNDAG	
Mellanmål	Blåbär- och banankvark (*, A, G, L, N, S) Fazer Onnenleipä-bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Gröt på risflingor (A, L, N, S) Kanel-socker (G, L, M, N, S, Veg) Blandbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Blåbärsröra (G, L, M, N, S, Veg) Havretunnbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Persikakräm (G, L, M, N, S, Veg) Blandbröd (*, A, L, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Äppel-kanelrågröt (A, L, N, S) Förmögenshets bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, våren 2025
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 2	3, 9, 15, 21
MÅNDAG	
Mellanmål	Fruktsallad (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Blåbärskräm (G, L, M, N, S, Veg) Bröd av vete och havre (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummus (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Kycklingficka (*, A, L, N, S) Fruktjuice (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Ekologisk mannagrynsgröt (*, A, L, N, S) Nyponsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Kakao (A, G, L, N, S) Havre-rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, våren 2025
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 3	4, 10, 16, 22
MÅNDAG	
Mellanmål	Havretunnbröd (A, L, M, N, S, Veg) Kvarkdryck med bär (A, L, N, S) Morotshummus (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Lingonvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Lingon (G, L, M, N, S, Veg) Ekologikst havrebröd (A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Persikapuré (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Gröt på risflingor (A, L, N, S) Blåbärssoppa (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Vaniljkräm (A, G, L, N, S) Jordgubbsrårörd (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, våren 2025
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 4	5, 11, 17
MÅNDAG	
Mellanmål	Mangokräm (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Päronkvar (A, L, N, S) Ekoflerkornsbröd (*, A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Rispirog (A, L, N, S) Bredbar äggpålägg (A, G, L, M, N, S) Appelsinsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Morotsplättar (*, A, L, N, S) Höstskörd lingon (G, L, M, N, S, Veg) Råg bit (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Rågröt med jodgubbar och havre (A, L, N, S) Bröd av vete och havre (*, A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, våren 2025
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 5	6, 12, 18
MÅNDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Nyponpuré (G, L, M, N, S, Veg) Onnenleipä-bröd, (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Hallon-lingonkvark (A, G, L, N, S) Bröd av vete och havre (*, A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Hallonpaj (A, L, N, S) ELLER varm tunasmörgås (A, L, N, S) Fruktjuice (G, L, M, N, S, Veg) Ekologiskt rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Mango- och blåbärssmoothie (A, G, L, N, S) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Fruktkräm (G, L, M, N, S, Veg) Ekologisk morot-fröbröd (A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer ELLER – val = kunden bestämmer

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, våren 2025
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 6	7, 13, 19
MÅNDAG	
Mellanmål	Bärkvark (*, A, G, L, N, S) Ekoflerkornsbröd (A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Blåbärsröra (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Äppelvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Äpple (G, L, M, N, S, Veg) Ekologiskt havrebröd (A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Fruksallad (A, G, L, M, N, S, Veg) Hummus (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Rispirog (A, L, N, S) Bredbar äggpålägg (A, G, L, M, N, S) Ananassoppa (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer
	Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i mellanmålslistan i fall relaterade till tillgången på råvaror. uppdaterade snacklistor dietposter kan ses i våra restauranger. Vår personal svarar gärna på eventuella frågor om specialdieter. Smaklig måltid!