

Meidän perheen ruokaviikko

Meidän perheen lempiruoka
Broileri-pastasalaatti

Ateria	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA	Tuorepuuro	Marjasmoothie	Pannuleivät	Perunavohvelit	Kasvismunakas	Aamusämpylät	Raparperivispi- puuro
LOUNAS	Päivähoidossa, koulussa ja/tai töissä TAI eelistä päivällistä					One-pot- makkarapata	Broileri-kasvis- pihvit
VÄLIPALA	Mehevät kanaleivät	Pirtelö	Välipalapatukat	Juustosarvet	Mangoriisi	Pannuleivät retkellä	Spelttipatonki
PÄIVÄLLINEN	Lohi-juusto- taskut	Broileri-pasta- salaatti	Kalamureke- pihvit	Linssi-juures- keitto	Liha-makaroni- laatikko	Uunilohi	Kinkkupiirakka
ILTAPALA	Sämpyläsiskot	Tonnikala- sandwich	Naan-leipä	Marjaletut	Peltileipä	Pannuleivät retkellä	Toastit
Ideoita viikon jälki- ruokahetkiin	Mangoriisi	Omenapaistos	Mangokakku	Omenapullat	Lehmäkakku	Mustikkakupit	Suklaa- muffinit

