

perheen ruokaviikko

Meidän perheen lempiruokien TOP 3

| Ateria | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU | |
|--|--|----|----|----|----|----|----|--|
| AAMUPALA | | | | | | | | |
| LOUNAS | Päivähoidossa, koulussa ja/tai töissä TAI eilstä päivällistä | | | | | | | |
| VÄLIPALA | | | | | | | | |
| PÄIVÄLLINEN | | | | | | | | |
| ILTAPALA | | | | | | | | |
| Ideoita viikon jälki- ruokahetkiin | | | | | | | | |

