

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 eilistä 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 | Härkis- bolognese | Pinaatti-lehti- kaalilasagne |
| ILTAPALA | Sämpyläsiskot | Tonnikala- sandwich | Naan-leipä | Marjaletut | Peltileipä | Pannuleivät retkellä | Toastit |
| Ideoita viikon jälki- ruokahetkiin | Mangoriisi | Omenapaistos | Mangokakku | Omenapullat | Lehmäkakku | Mustikkakupit | Suklaa- muffinit |

