

Ruokalista

Aamiainen / Lounas / Illallinen



Tiistai

Mannapuuroa

Lasagne tuoretta salaattia

Avokadosalaatti katkarapujen kanssa

Maanantai

Munakas kinkulla ja juustolla

Brossia mustalla leivällä

Kikherne curry

Keskiviikko

Kinkku-juusto voileipä

Nuudelit vihannesten ja soijakastikkeen kanssa

Kanakastike riisiä

Torstai

Mansikka-banaani smoothie

Kukkakaalisosekeitto

Hedelmäsalaatti

Perejntai

Paistettu muna pekonilla

Nyytit

Purjo-Pekonipiiras



Lauantai

Sukla vanukas

Lohi höyrytettyjen vihannesten kanssa

Kampasimpukka tempura

Sunnuntai

Pannukakkuja vadelmahillolla ja maidolla

Salamipizza

Kesäkurpitsa-risotto parmesaanin kanssa