

VIKKO 2

Maanantai

Aamupala: Neljän viljan puuro, hedelmä

Lounas: Keitetyt perunat ja karjalanpaisti, kaali-porkkana raaste + smetana

Välipala: Päärynä smoothie, hedelmä

Tiistai

Aamupala: Ohrapuuro, hedelmä

Lounas: Kermainen lohipasta kasviksilla, jäävuorisalaatti

Välipala: Ruusunmarjakiisseli, hedelmä

Keskiviikko

Aamupala: Ruispuuro, hedelmä

Lounas: Hernekeitto, tomaatti

Välipala: Pasteija, hedelmä

Torstai

Aamupala: Vehnäpuuro, hedelmä

Lounas: Couscous ja mangoinen kanakastike, papusalaatti

Välipala: Hedelmärahka

Perjantai

Aamupala: Kaurapuuro, hedelmä

Lounas: Lihapullat ja perunamuusi, tomaatti, kurkku, lehtisalaatti

Välipala: Mansikkapiirakka, hedelmä

