

VIKKO 6

Maanantai

Aamupala: Neljän viljan puuro, hedelmä

Lounas: Couscous ja lihakastike, kurkku ja tomaatti

Välipala: Marjakiisseli, hedelmä

Tiistai

Aamupala: Ohrapuuro, hedelmä

Lounas: Kalapullia ja perunamuusi, rosolli

Välipala: Peltileipä, hedelmä

Keskiviikko

Aamupala: Ruispuuro, hedelmä

Lounas: Kanakeitto, tomaatti

Välipala: Blinit maitorahkalla, hedelmä

Torstai

Aamupala: Vehnäpuuro, hedelmä

Lounas: Kasvispihvit ja keitetyt perunat + tsatsiki/kermaviili, papusalaatti

Välipala: Munakas, hedelmä

Perjantai

Aamupala: Kaurapuuro, hedelmä

Lounas: Tomaattinen jauhelihakastike ja spagetti, raejuustosalaatti

Välipala: Maustamaton rahka + marjoja

