

VIKKO 7

Maanantai

Aamupala: Neljän viljan puuro, hedelmä

Lounas: Italianpata, lehtisalaatti

Välipala: Suklaapuuro, hedelmä ja leipä

Tiistai

Aamupala: Ohrapuuro, hedelmä

Lounas: Kinkkukiusaus, herne, paprika, maissi, kurkku-salaatti

Välipala: Mustikkasmoothie, hedelmä ja leipä

Keskiviikko

Aamupala: Ruispuuro, hedelmä

Lounas: Pinaattikeitto, kananmuna, kurkku

Välipala: Riisipiirakat + munavoi, hedelmä

Torstai

Aamupala: Vehnäpuuro, hedelmä

Lounas: Kalapuikot ja perunamuusi, kreikkalainen salaatti

Välipala: Maustamaton jogurtti ja persikkasose, hedelmä, leipä

Perjantai

Aamupala: Kaurapuuro, hedelmä

Lounas: Riisi ja kalkkunakastike, porkkana-kaaliraaste

Välipala: Mustikkapiirakka, hedelmä, leipä

