VIIKKO 1

MAANANTAI	
Nakkikastike ja perunat	Broilerikiusaus
TIISTAI	
Juustomestarin lohi ja perunat, punajuurikuutio	Metsäsienikeitto
KESKIVIIKKO	
Kvinoa-kasvispihvi, perunamuussi, kermaviilikastike (mausta itse)	Jauheliha-perunavuoka
TORSTAI	
Broileria paprigano, riisi	Hernekeitto
PERJANTAI	
Kinkkukiusaus	Juuressosekeitto
LAUANTAI	
Lihamakaroonilaatikko	Viikon toiveruoka
SUNNUNTAI	
Lihakeitto	Tonnikala-pastavuoka

VIIKKO 2

MAANANTAI

Kananugetit, perunasose
Currymajoneesi

Kasvis-kaalilaatikko

TIISTAI

Riistakiusaus

Porkkanasosekeitto

KESKIVIIKKO

Seikastike ja perunat
Punajuurikuutio

Jauhelihakeitto

TORSTAI

Broilerikastike, riisi

Kasviskiusaus

PERJANTAI

Mifu-kasviskorma,riisi

Lohikeitto

LAUANTAI

Nakkikeitto

Viikon toiveruoka

SUNNUNTAI

Ylikypsä porsaanpotka,
perunamuusi,
pippurikastike

Pinaattikeitto, kananmuna

VIIKKO 3

MAANANTAI

Jauhelihakastike
peruna/pasta

Kahden kalan keitto

TIISTAI

Broileria tomaattikastikkeessa,
riisi

Linssipasta

KESKIVIIKKO

Kalapuikot, perunasose
kermaviilikastike

Broilerikiusaus

TORSTAI

Kikherne-kasviskastike, pasta

Gulassikeitto

PERJANTAI

Jauhelihalasagnette

Bataattisosekeitto

LAUANTAI

Kanakeitto Red Curry

Viikon toiveruoka

SUNNUNTAI

Merimiespata

Juustoinen kasvissosekeitto

VIIKKO 4

MAANANTAI

Broileria sweet&sour, riisi

Kasvislasagnette

TIISTAI

Uunimakkara, perunasose

Vuohenjuusto-tomaattikeitto

KESKIVIIKKO

Broilerinuudeli

Lihapullakeitto

TORSTAI

Kalapihvi, perunasose
kermaviilikastike

Kebabkiusaus

PERJANTAI

Tofu-currykastike
riisi/pasta

Broilerikeitto

LAUANTAI

Janssoninkiusaus,
punajuurikuutio

Viikon toiveruoka

SUNNUNTAI

Lihajuurespata, kermaperunat

Porkkanasosekeitto

VIIKKO 5

MAANANTAI

Seikastike, perunat

Lapin riistakeitto

TIISTAI

Lihapullakastike, perunat

Kasvis-hernekeitto

KESKIVIIKKO

Appelsiini-broilerikastike, riisi

Kasviskiusaus

TORSTAI

Jauhelihapihvi, peruna, ruskeakastike

Pinaattikeitto

PERJANTAI

Hernerouhe-bolognese, pasta

Makkarakeitto

LAUANTAI

Kaalilaatikko

Viikon toiveruoka

SUNNUNTAI

Lohikeitto

Lihaperunasoselaatikko