

LAPSIPERHEEN VIIKON RUOKALISTA 80 €

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamupala	Voit katsoa vinkkejä Marttojen aamiaisehdotuksista. (https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/)						
Lounas tai brunssi	Pinaattikeitto Kananmuna	Eilistä Makaronilaatikkoa Porkkanaraastetta	Eilistä broilerikeittoa	Eilistä Kalakiusausta Kurkkutikkuja	Eilistä Kasvissosekeittoa	Uunimunakas	Uunipuuro Mustikkakeittoa eiliseltä
Välipala	Voit katsoa vinkkejä Marttojen ehdotuksista. (https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/ruokalistat/aamu-ilta-ja-valipalat/)						
Päivällinen	Makaronilaatikko Porkkanaraaste	Broilerikeitto	Kalakiusaus Kurkkutikut	Kasvissosekeitto Raejuustoa	Tortillalasangne	Juurespihvit Perunamuusi	Hunajainen- Broilerikastike +ohra/riisi Salaatti, jos on tarvikkeita
Iltapala	Hedelmäsalaatti Kaurateeleivät	Lämpimät leivät	Puolukkapuuro	Kasvisletut	Pasta-juustosalaatti	Perunarieskat Mustikkakeittoa	Kasvispiirakka

Ruokalistan ovat koostaneet Pohjois-Karjalan Marttojen kotitalousasiantuntijat