

Ruokalista, kahden hengen talous

	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	 Kasviskaalilaatikko¹ + porkkanaraaste	Kasviskaalilaatikko	Jogurttia, pellavansiemeniä, marjoja tai hedelmä.
TI	Kasviskaalilaatikko	Maukas pastasalaatti Martat 	Ruis- tai kauraleipää, kasvirasvaveitettä ja kasviksia.
KE	Maukas pastasalaatti Martat	Espanjalainen perunamunakas	Puuroa marjojen tai hedelmäpalojen kera.
TO	Espanjalainen perunamunakas 	 Kasvissosekeitto ja paahdetut kikherneet + ruis- tai kauraleipää ja kasvirasvaveite	Jogurttia, siemeniä, marjoja tai hedelmä.
PE	Kasvissosekeitto ja paahdetut kikherneet + ruis- tai kauraleipä ja kasvirasvaveite	Kasvis-perunapelti, lihapyörökät ja jogurttikastike Martat 	Ruis- tai kauraleipää kasviksilla ja kasvirasvaveitteen kanssa.

LA	Kasvis-perunapelti, lihapyörykät ja jogurttikastike Martat	Minestronekeitto	Puuroa marjojen tai hedelmäpalojen kera.
SU	 Minestronekeitto ¹	Minestronekeitto	Keitetty kananmuna ja leipä.