

Ruokalista, yhden hengen talous

	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILTAPALA
MA	Kalakeitto s.23 Maukas arki kuuluu kaikille by Marttaliitto - Issuu	Kalakeitto	Jugurttia tai soijagurttia, mysliä/siemeniä, marjoja tai hedelmäpaloja.
TI	Kalakeitto	Maukas pastasalaatti Martat 	Puuroa marjojen tai hedelmäpalojen kera.
KE	Maukas pastasalaatti Martat	Maukas pastasalaatti	Ruis- tai kauraleipää kasviksilla ja kasvirasvaveitillä.
TO	Maukas pastasalaatti	Porkkana-linssikeitto s.22 Maukas arki kuuluu kaikille by Marttaliitto - Issuu + ruis- tai kauraleipää ja kasvirasvaveite	Jugurttia tai soijagurttia, mysliä/siemeniä, marjoja tai hedelmäpaloja.
PE	Porkkana-linssikeitto s.22 + ruis- tai kauraleipä ja kasvirasvaveite	Porkkana-linssikeitto + ruis- tai kauraleipä ja kasvirasvaveite	Kaura-omenapaistos Martat, s.41 Maukas arki kuuluu kaikille by Marttaliitto - Issuu
LA	Porkkana-linssikeitto s.22 Maukas arki kuuluu kaikille by Marttaliitto - Issuu + ruis- tai kauraleipää ja kasvirasvaveite	Espanjalainen perunamunakas + tuunaa esim. pakastepinaatilla.	Kaura-omenapaistos Martat 
SU	Espanjalainen perunamunakas 	Espanjalainen perunamunakas	Ruis- tai kauraleipää kasviksilla ja kasvirasvaveitillä.