

Lyckebon ruokalista

v 33, 38, 43, 48, 53, 5, 10, 15, 20

- ma** Kinkkukastike, pasta
ti Kananugetti, riisi, kermaviilikastike
ke Kalakeitto, ruisleipä, juusto
to Broileri-perunavuoka, jääsalaatti, tomaatti, maissi
pe Kasvispihvit, perunamuusi, salaatti, mandariini, ½ kananmuna

v 34, 39, 44, 49, 1, 6, 11, 16, 21

- ma** Jauhelihakastike, pasta, salaatti, porkkanaraaste
ti Kalapyörykät, peruna, kermaviilikastike, salaatti, punajuuri, maissi
ke Butterchicken, riisi, jääsalaatti, kaalisalaatti, ananas
to Nakkikeitto, kauraleipä, juusto
pe Jauhelihapihvi, perunamuusi, salaatti, tomaatti

v 35, 40, 45, 50, 2, 7, 12, 17, 22

- ma** Linssi-paprikastike, riisi, sallaatti, kurkku, raejuusto
ti Lihapullat, perunamuusi, salaatti, tomaatti
ke Cowboykeitto, riisipiirakka
to Broileri-pastavuoka, punakaaliraaste, ananas
pe Kalapuikot, peruna, tillikermakastike, jääsalaatti, kurkku, paprika

v 36, 41, 46, 51, 3, 8, 13, 18

- ma** Broilerikastike, riisi, keitetty porkkana
ti Uunimakkara, perunamuusi, salaatti, tomaatti
ke Texmex broilerikeitto, ruisleipä, juusto
to Makaronilaatikko, salaatti, porkkanaraaste
pe Kalapihvi, peruna, kermaviilikastike, salaatti, kurkku, punajuuri

v 37, 42, 47, 52, 4, 9, 14, 19

- ma** Juuressosekeitto, raejuusto, limppu, juusto
ti Kalanugetti, peruna, kermaviilikastike, salaatti, punakaali, persikka
ke Kasvispyörykät, perunamuusi, jääsalaatti, kurkku, ½ kananmuna
to Kalapasta, kurkkuraaste, salaatti
pe Broileripihvi, perunamuusi, salaatti, porkkanaraaste-ananasmurska

VIIKOT 33–22

Välipala

- Ruisnappi, juusto, paprika
Sydänsämpylä, leikkele, porkkanapölkky
Porkkanaohukainen, puolukkahillo, meloni
Päärynäsmoothie, kurkku
Pizza, viinirypäleitä

- Moniviljarieska, juusto, tomaatti
Aprikoosikiisseli, leipä, kananmuna
Marjasmoothie, kurkku
Rahkaohukainen, hillo, omena
Neljän viljan murot, päärynä

- Kauraleipä, leikkele, tomaatti
Perunarieska, juusto, kurkku
Ohukaiset, hillo, omena
Mustikkasmoothie, kurkku
Maustettu jogurtti, viinirypäleet

- Riisipiirakka, juusto, omena
Kauraleipä, juusto, paprika
Pinaattiohukainen, puolukkahillo, porkkana
Banaanismoothie, kurkku
Pizza, meloni

- Ohukainen, hillo, porkkanapala
Mauitettu jogurtti, viinirypäleet
Hot dog, omena
Mangosmoothie, kurkku
Ricecrispies, banaani