

VIKKO 4

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Lounas	Kvinoa ja papukastiketta	Kasvis-kalakeitto	Kasvis-kalakeitto	Lohi-kasvismunakas	Tomaattinen linsseikeitto	Tomaattinen linsseikeitto	Tofu-kvinoasalaatti Paista koko tofupaketti seuraavaa viikkoa varten. Käytä perjantaina kypsennettyä kvinoa. Tee salaattia 2 annosta ja käytä 200 g tofua. Säästä loput tiistain ruokaan.
Päivällinen	Kasvis-kalakeitto Tee 3 annosta kerralla. Käytä edellisviikolta jäänyttä kookosmaitoa. Ota sulamaan kaksi annosta edellisviikolla pakastamaasi jauhelihaa.	Meksikolais-tyyppinen jauheliha-salaatti	Meksikolais-tyyppinen jauheliha-salaatti Valmista torstain lounaaksi lohi-kasvismunakas.	Tomaattinen linsseikeitto Valmista 3 annosta kerralla.	Kylmäsavulohi-kvinoatto kasviksilla Käytä munakkaan teosta yli jäänyt kylmäsavulohi. Keitä 3 annosta kvinoa ja ota 2 annosta talteen sunnuntain ja maanantain salaattia varten.	Broileriwokki kikherne- tai täysjyvänuudeleilla Tee kaksi annosta kerralla. Kypsennä 300g broilerinsuikaleita ja säästä 100g seuraavalle viikolle.	Broileriwokki kikherne- tai täysjyvänuudeleilla

VIKKO 5

	Maanantai	Tiistai
Lounas	Tofu-kvinoasalaatti	Kasvissosekeitto raejuustolla
Päivällinen	Kasvissosekeitto kypsillä broilerinsuikaleilla Tee kaksi annosta sosekeittoa.	Tofuwokki Käytä sunnuntailta yli jäänyt tofu.