

# RUOKALISTA

15.8.2011–19.8.2011

maanantai	lihapyöryköitä (la, ma, ▲) mango-kasvisvuokaa (la, ma) katkarapukeittoa (la, gl)
tiistai	viherpippurihärkää (la) kasvislasagnea (la) nakkikeittoa (la, ma, gl, ▲)
keskiviikko	chili con carnea (la, ma, gl) juustosilakoita (la, gl) kasvis-linssikeittoa (la, gl)
torstai	kookoskanaa (la) liha-perunalaatikkaa (la, ma, gl) kasvisgratiinia (la, gl)
perjantai	kinkkukiusausta (la, gl, ▲) kalkkunakastiketta (la, gl) porkkanasosekeittoa (la, ma, gl)