

## Esimerkki ruokalista viikoksi. (Illalliset)

Päivä	sunnuntai	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai
Ruoka	Kalakeitto	Kaalilaatikko jauhelihalla tai nyhtökauralla.	Broilerin koivet ohrapedillä	Broilerikeitto (edellisen päivän kanat, esivalmistellut kasvikset.)	Kasvisosekeitto	Hukkapizza	Haukipullat/paistetut muikut/punajuuri-härkäpapupihvit tai pinaattiletut  Perunamuusi (josta seuraavana päivänä jauheliha-perunasoselaatikko tai rieskoja)
Mitä pitää tehdä?	<p>Käydään kaupassa kauppalistan kanssa.</p> <p>Tehdään kalakeitto ruoaksi.</p> <p>Pilkotaan kasvikset koiville ja kanakeittoon. Jos ei halua tai ehdi pilkkomaan, hyödynnetään pakasteallasta!</p> <p>Esivalmistellaan kaalilaatikko uunia vaille valmiiksi tai kypsennetään se valmiiksi.</p> <p>Raastetaan porkkanaraaste kaalilaatikolle.</p>	Paistetaan kaalilaatikko.	<p>Tehdään ruoka, samalla paistetaan ylimääräisiä koipia valmiiksi seuraavan päivän ruokiin.</p> <p>Irrotellaan koivista lihat valmiiksi.</p>	<p>Tehdään nopea broilerikeitto.</p> <p>Keiton kypsyessä kuoritaan ja pilkotaan seuraavan päivän kasvisosekiton kasviksia.</p>	<p>Tehdään kasvisosekeitto. Pizzataikinan voi tehdä valmiiksi jääkaappiin, niin se on valmiina perjantaina.</p>	<p>Kolutaan jääkaapit ja etsitään pizzatäytteitä. Tehdään pizza, vaikka lasten kanssa!</p>	<p>Tehdään haluttu ruoka. Perunamuusia voidaan tehdä kerralla enemmän.</p>

## Esimerkki ruokalista viikoksi. (Lounas ja illallinen)

Päivä	sunnuntai	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai
<b>Lounas</b>	Kalakeitto	Kaalilaatikko	kaalilaatikko	Broilerisalaatti	Broilerisalaatti	Juressosekeitto	Juressosekeiton tähteet
<b>Päivällinen</b>	Kaalilaatikko jauhelihalla tai nyhtökauralla, porkkanaraaste	Kalakeitto.	Broilerin koivet ja uunijuurekset	Broilerikeitto kypsästä broilerista	Kasvisosekeitto	Hukkapizza	Haukipullat/muikut/punajuuri härkäpapupihvit/pinaattiletut ja perunamuusi.
<b>Mitä pitää tehdä?</b>	Käydään kaupassa kauppalistan kanssa. Tehdään kalakeitto ja kaalilaatikko ruoaksi. Pilkotaan kasvikset koiville ja kanakeittoon. Jos ei halua tai ehdi pilkkomaan, hyödynnetään pakasteallasta ja ostetaan kasvikset pakastimeen! Raastetaan porkkanaraaste kaalilaatikolle.	Lämmitetään ruokia.	Tehdään ruoka, samalla paistetaan ylimääräisiä koipia valmiiksi seuraavan päivän ruokiin.  Pilkotaan broilerisalaattiin halutut kasvikset.  Irrotellaan koivista lihat valmiiksi.	Tehdään nopea broilerikeitto.  Keiton kypsessä kuoritaan ja pilkotaan seuraavan päivän kasvisosekeiton kasviksia.	Tehdään kasvisosekeitto. Pizzataikinan voi tehdä valmiiksi jääkaappiin, niin se on valmiina perjantaina.	Kolutaan jääkaapit ja etsitään pizzatäytteitä. Tehdään pizza, vaikka lasten kanssa!	Tehdään haluttu ruoka. Perunamuusia voidaan tehdä kerralla enemmän.

