

RUOKALISTA

Pääruoka. Valitse 1 ruoka merkitsemällä rastilla.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Uunilohi | <input type="checkbox"/> Butter tofu
(intialainen klassikkoruoka) | <input type="checkbox"/> Porsaanleike |
| <input type="checkbox"/> Seitihiivit | <input type="checkbox"/> Linssipata | <input type="checkbox"/> Grillattu makkara |
| <input type="checkbox"/> Silakkahiivit | <input type="checkbox"/> Vegepyörykät soijasta | <input type="checkbox"/> Jauhelihihiivi |
| <input type="checkbox"/> Kievin kana | <input type="checkbox"/> Vegaaninen lasagne | <input type="checkbox"/> Grillattu broilerin rintafilee |
| | | <input type="checkbox"/> Kermanen sienikastike |

Lämmin lisäke. Valitse 1 ruoka merkitsemällä rastilla.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Täysjyväpasta | <input type="checkbox"/> Keitetty riisi |
| <input type="checkbox"/> Keitetyt perunat | <input type="checkbox"/> Uunijuurekset |



Kylmät lisäkkeet. Valitse 4 ruokaa merkitsemällä rastilla.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kurkku | <input type="checkbox"/> Margariini (täysin kasvipohjainen) |
| <input type="checkbox"/> Porkkanaraaste | <input type="checkbox"/> Juustoviipaleet (2 siiv.) |
| <input type="checkbox"/> Coleslaw | <input type="checkbox"/> Maustetut pavut |
| <input type="checkbox"/> Hummus (kikherneet) | <input type="checkbox"/> Kinkkusiivu (2 siiv.) |
| <input type="checkbox"/> Avokadodippi | <input type="checkbox"/> Oliiviöljy |
| <input type="checkbox"/> Kaurapohjainen tuorejuusto | <input type="checkbox"/> Vaalea vehnäleipä (2 siiv.) |
| <input type="checkbox"/> Vegaaniset juustoviipaleet (2 siiv.) | <input type="checkbox"/> Ruisleipä (2 siiv.) |
| | <input type="checkbox"/> Voi |

Jälkiruoka. Valitse 2 ruokaa merkitsemällä rastilla.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kahvi | <input type="checkbox"/> Marjasmoothie |
| <input type="checkbox"/> Tee | <input type="checkbox"/> Appelsiini |
| <input type="checkbox"/> Limonadi | <input type="checkbox"/> Banaani |
| <input type="checkbox"/> Omenapiirakka (vegaaninen) | <input type="checkbox"/> Hedelmärahka |
| <input type="checkbox"/> Suklaajälkiruoka (vegaaninen) | |

