

9 viikon kotiruokalista

vko 1	vko 2	vko 3	vko 4	vko 5	vko 6	vko 7	vko 8	vko 9
Maanantai	Maanantai	Maanantai	Maanantai	Maanantai	Maanantai	Maanantai	Maanantai	Maanantai
Perunat, kastike ja jauhelihapihvit	Kanasalaatti	Kanawokki	Tonnikalapasta	Helmipuuro	Salaatti ja liha-pyörykät	Makkarapihvit grillissä	Kasvikset ja jättipannupihvi	Lohisalaatti
Juustoiset uuni-makkarat ja muusi	Pinaattilätyt ja jauhelihakastike	Perunat ja lihapullakastike	Jauheliharisotto	Broileria ja riisiä	Chorizomakkara-pasta	Arkipäivän tortillapizza	Nakkikiusaus	Spagetti ja jauhelihakastike
Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai	Tiistai
Tonnikalarisotto	Makaronilaatikko	Peppi Pitkätossun voimavuoka	Makkarakeitto	Nuudeliwokki	Kinkkukiusaus	Riisi-tonnikala - salaatti	Kanapasta	Couscoussalaatti
Lihakeitto	Mannapuuro ja mustikkakiisseli	Tonnikalasalaatti ja patonki	Teriyakikana ja riisiä	Nakit ja muusi	Kanamakaroni-laatikko	Perunat ja kananmunakastike	Riisipuuro	Muusi ja palapaisti
Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko	Keskiviikko
Muusi ja lihapullat	Kala-perunavuoka	Wrapit	Perunat, kalapuiкот ja valkokastike	Broilerwokki	Pinaattilätyt ja jauhelihakastike	Tilliperunamuusi ja nakkikastike	Kasvissosekeitto	Ohrapuuro
Kanarisotto	Riisiä ja kanaa	Lasagne	Kana-caesar -salaatti	Ranskalaiset ja kalapuiкот	Siskonmakkarakeitto	Butter chicken, riisi ja naanleipä	Omatekoinen pannupizza	Ristikkoperunat nugeteilla
Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai	Torstai
Jauhelihakeitto	Keitetyt perunat ja jauhelihakastike	Pinaattikeitto	Hernekeitto ja pannari	Pannulasagne	Katkarapumuna-salaatti	Makaronimössö	Kebabkiusaus	Hernekeitto
Uunikasvikset ja kalapuiкот	Kinkku uunimunakas	Jauhelihakiusaus	Pulled pork ja veneperunat	Perunat ja sienikastike	Perunat ja makkarakastike	Uuniperunat ja jauhelihapihvit	Lasagnette	Uunikasvikset ja lihapullat
Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai	Perjantai
Nakkikeitto	Pyttipannu	Yhden pannun pasta	Riisipuuro	Bataattisosekeitto	Munapasta	Janssoninkiusaus	Muusi ja kalapuiкот	Lätyt ja hillo
Omatekoinen pizza	Kermanen yhden vuoan broileri	Ranskalaiset ja makkarat	Muusi ja paistettut silakat	Porsaansisäfile käärittynä pekoniin	Mummon jauhe-lihaperuna laatikko	Ranskalaiset ja nakit	Kanaa riisipedillä uunissa	Perunat ja nakkikastike
Lauantai	Lauantai	Lauantai	Lauantai	Lauantai	Lauantai	Lauantai	Lauantai	Lauantai
Halloumikanapasta	Kasvikset ja lihapata	Spagetti ja bolognese-kastike	Jauheliha-perunalaatikko	Kana-pekoni-salaatti	Karjalanpaisti ja perunat	Kanakeitto	Muusi ja lihamureke	Meloni-mozzarella - salaatti
Karjalanpiirakoita ja munavoita	Jauhelihatortillat	Kalakeitto	Kanahalloumitortilla	Voimamössö ja nachot	Pinaattipannari	Pastacarbonara	Sitruunapasta	Nakkeja kiukaalla
Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai	Sunnuntai
Tacopelti	Lohipasta	Kaalilaatikko	Nachopelti	Uunilohi	Kaalikeitto	Nachovuoka	Smetanalohi	Pekonipasta
Kerma-perunat ja nakit	Perunat, lihamureke koskenlaskija-	Siskonmakkara - pasta	Kesäkurpitsalasagne	Salaatti ja lihapihvit	Kotitekoiset hampurilaiset	Muusi ja paistettut muikut	Makaronisalaatti	Kermanen lohikeitto

IG @villasikuriina