

Viikko 2, 8, 14, 19	Pinaatti- ohukaisia (A, L)	Broilerihoukutus a (A, G, *, VL) Juusto- kuorrutettua kasvis- papugratiinia (A, G, L, *)	Kalapuikkoja (A, L, M, *) Juurespihvejä (A, G, L, M, Veg, *)	Hernekeittoa (A, G, L, M, *) Kasvis- hernekeittoa (A, G, L, M, Veg, *)	Bolognese- kastiketta (A, G, L, M, VS, *) Soija- kasvisbologne sea (A, G, L, M, Veg, *)
Viikko 3, 9, 15, 20	Makkarakeittoa (A, G, L, M) Savujuusto- keittoa (A, G, VL)	Silakkapihvejä (A, VL) Porkkana- pyörylöitä (A, G, L, M, Veg)	Jauheliha- perunalaatikka (G, L, M, *) Yrttistä soija- kasviskuisausta (A, G, L, *)	Broileri- kasvisrisottoa (A, G, L, M) Hedelmäistä kasvisrisottoa (A, G, L, M, Veg, *)	Porsas- paprika- kastiketta (A, G, L, *) Papu- linssicurrya (G, L, M, VS, Veg, *)
Viikko 4, 10, 16, 21	Kalkkuna- tomaatti- kastiketta (A, G, L, VS, *) Tomaatti- soijakastiketta (A, G, L, *)	Kinkkukiusausta (A, G, L, *) Kreikkalaista kasvis- juustokiusausta (A, G, *, VL)	Mannapuuroa (A) Mustikkakeittoa (G, L, M, Veg)	Mausteista makkara- kasviskastiketta (G, L, M, VS, *) Chili con vege (A, G, L, M, VS, Veg, *)	Kebabliha- kasvis- kastiketta (A, G, L, M, *) Falafel- pyöryköitä (A, L, M, Veg)
Viikko 5, 11, 17, 22	Kalapyöryköitä (A, G, L, M) Kasviskrokettej a (A, G, L, M, Veg)	Uunimakkaraa (A, G, L, M) Kikherne- bataattipataa (A, G, L, M, VS, Veg, *)	Liha- makaronilaatikka (A, L, *) Quorn- makaronilaatikka (A, L, *)	Broileri- kasviskeittoa (A, G, L, M, *) Täyteläistä mustajuurisose- keittoa (A, G, L, VS)	Jauheliha- kebakoita (A, L, M) Kasvispihvejä (A, L, M, Veg, *)
Viikko 6, 12, 18	Hauskat kalapihvit (A, L, M) Kasvis- vehnärisottoa ja luomutofua (A, L, M, Veg, *)	Makkara- perunavuokaa (A, G, L, VS) Punajuuri- sinihomejuusto- kastiketta (A, G, L, *)	Broileripyöryköitä (A, L, M) Punajuurikroketteja (A, G, L, M, Veg, *)	Lihakeittoa (A, G, L, M, *) Tomaattista kikhernekeittoa (G, L, M, VS, Veg, *)	Jauheliha- pastavuokaa (A, *, VL) Vihannes- pastaa (A, L, M, VS, Veg, *)
Viikko 7, 13	Nakkikastiketta (A, L, M, *) Tomaattista papukastiketta (A, G, L, *)	Jauheliha- pyöryköitä (A, L, M) Porkkanapihvejä (A, L, M)	Lohikuisausta (A, G, L, *) Kasvis- juustokiusausta (A, G, *, VL)	Riisipuuroa (A, G) Mansikkakeittoa (G, L, M, Veg)	Jauheliha- kastiketta (A, L, M, *) Quornia curry- kastikkeessa (A, G, L, *)