

Frukost



Frukter



Bär



Fruktmos



Krä



Torkade frukter



Havre och sojayoghurt



Grönsaker



Nötsmör



Kvarg



Mjöl



Smoothie



Bröd



Flingor



Nötter



Mellanmålskex



Gröt



Hummus



Karelsk pirog



Bönor och linser



Kyckling, kött och fisk



Omelett



Kokt ägg



Ruokakasvatusyhdistys
RUUKKU

MAISTUVA
KÖULU

SYDÄNLIITTO
Neuvokas perhe