

SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ

KLO 11-12
LOUNAS



KLO 14-15
VÄLIPALA



KLO 17-18
PÄIVÄLLINEN



KLO 07-08
AAMUPALA



KLO 20-21
ILTAPALA



USEIMMILLE SOPII 3-5 TUNNIN ATERIAVÄLI.

Lue lisää:
www.syohyvaa.fi



SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI YÖTYÖ

KLO 15
KEVYT "AAMUPALA" HERÄTTYÄ



KLO 6.30
KEVYT "ILTAPALA" ENNEN
NUKKUMAAN MENOA



KLO 17-18
PÄIVÄLLINEN
PERHEEN KANSSA



KLO 21
ILTAPALA



KLO 01
EVÄÄT/LÄMMIN
ATERIA TÖISSÄ



KLO 03-04
KEVYT VÄLIPALA
TARVITTAESSA



TYÖT LOPPUVAT KLO 6

TYÖT ALKAVAT KLO 22



Lue lisää:
www.syohyvaa.fi

