



## 10. OSTOSLISTA KUN EI LÄHDETÄ RETKELLE

Lounas: Kalakeitto ja marjakiisseli

### LOUNAS

750 g-1 kg	Kalakuutioita tai tuoretta lohta
2	Sipulia
4-5	Porkkanaa
2	Palsternakkaa
1,2 kg	Yleisperunaa
2 tl	Sitruunapippuria
3 rkl	Kuivattua tilliä
2 dl	Laktoositon ruokakermaa
2 rkl	Laktoositonta voita
5 dl	Marjamehua
2 l	Vettä
10 rkl	Perunajauhoja
1 l	Marjoja

#### Yleistarvikkeita

Suolaa, Sokeria,