

NORLANDIA RUOKALISTA

MAANANTAI

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Jauhelihakastike (M,L,G) Pasta (M,L)</i> |
| SALAATTI | <i>Porkkanaraaste</i> |

TIISTAI

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Tonnikalakastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, kurkku</i> |

KESKIVIIKKO

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Broiler-currykastike (L,G) Riisi (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, paprika</i> |

TORSTAI

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Nautajuurespata (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kaaliraaste, tomaatti</i> |

PERJANTAI

| | |
|----------|------------------------------------|
| LOUNAS | <i>Punajuurisosekeitto (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kurkkuviipale</i> |

M = Maidoton L = Laktoositon G = Gluteiiniton

NORLANDIA RUOKALISTA

MAANANTAI

| | |
|----------|-------------------------------|
| LOUNAS | <i>Lihaperunasoselaatikko</i> |
| SALAATTI | <i>Aurinkosalaatti</i> |

TIISTAI

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Kirjolohi (M,L,G) Tillikastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kiinankaali, kurkku</i> |

KESKIVIikko

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Makkarakastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, tomaatti</i> |

TORSTAI

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Chili con carne (M,L,G) Riisi (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kaali-porkkanaraaste</i> |

PERJANTAI

| | |
|----------|----------------------|
| LOUNAS | JUHANNUSAATTO |
| SALAATTI | |

M = Maidoton L = Laktoositon G = Gluteiiniton

NORLANDIA RUOKALISTA

MAANANTAI

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Sitruunainen kalakastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kaaliraaste, kurkku</i> |

TIISTAI

| | |
|----------|-----------------------------------|
| LOUNAS | <i>Porkkanasosekeitto (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Tomaattiviipale</i> |

KESKIVIIKKO

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Lihapullat (M,L,G) Ruskeakastike (M,L,G) Perunasose (L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Porkkanaraaste, puolukka</i> |

TORSTAI

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Broileririsotto (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, tomaatti, kurkku</i> |

PERJANTAI

| | |
|----------|----------------------------------|
| LOUNAS | <i>Lohi-makaronilaatikko (L)</i> |
| SALAATTI | <i>Punajuurisalaatti</i> |

M = Maidoton L = Laktoositon G = Gluteiiniton

NORLANDIA RUOKALISTA

MAANANTAI

| | |
|----------|----------------------------|
| LOUNAS | <i>Lohikiusaus (L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kaaliraaste, kurkku</i> |

TIISTAI

| | |
|----------|--------------------------------------|
| LOUNAS | <i>Bolognese (M,L,G) Pasta (M,L)</i> |
| SALAATTI | <i>Porkkanaraaste, ananas</i> |

KESKIVIikko

| | |
|----------|---------------------------------|
| LOUNAS | <i>Feta-kasviskiusaus (L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, tomaatti</i> |

TORSTAI

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Tomaattibroilerkastike (L,G) Riisi (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, kurkku, meloni</i> |

PERJANTAI

| | |
|----------|--------------------------------|
| LOUNAS | <i>Jauhelihakeitto (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Paprikasuikale</i> |

M = Maidoton L = Laktoositon G = Gluteiiniton

NORLANDIA RUOKALISTA

MAANANTAI

| | |
|----------|--------------------------------|
| LOUNAS | <i>Lasagne (L)</i> |
| SALAATTI | <i>Lanttu, -porkkanaraaste</i> |

TIISTAI

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Kanapyörykkä (M,L) Paprikakastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, kurkku</i> |

KESKIVIIKKO

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Juustoinen mustajuurisekeitto (L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Tomaattivipale</i> |

TORSTAI

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Possukastike (L,G) Riisi (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Coleslaw</i> |

PERJANTAI

| | |
|----------|---------------------------|
| LOUNAS | <i>Lohikeitto (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kurkkuviipale</i> |

M = Maidoton

NORLANDIA RUOKALISTA

MAANANTAI

| | |
|----------|--|
| LOUNAS | <i>Smetanalohikastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kiinankaali, paprika</i> |

TIISTAI

| | |
|----------|----------------------------------|
| LOUNAS | <i>Liha-makaronilaatikko (L)</i> |
| SALAATTI | <i>Kaali,- porkkanaraaste</i> |

KESKIVIIKKO

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Kasviskroketti (M,L,G) Tomaattikastike (M,L,G) Riisi (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, tomaatti</i> |

TORSTAI

| | |
|----------|---|
| LOUNAS | <i>Kinkkukermakastike (L,G) Pasta (M,L)</i> |
| SALAATTI | <i>Vihersalaatti, paprika</i> |

PERJANTAI

| | |
|----------|------------------------------|
| LOUNAS | <i>Broilerkeitto (M,L,G)</i> |
| SALAATTI | <i>Kurkkuviipale</i> |

M = Maidoton L = Laktoositon G = Gluteiiniton