

## **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	<b>LOPPIAINEN</b>
SALAATTI	

### **TORSTAI**

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

### **PERJANTAI**

LOUNAS	<i>Lohikeitto (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>Kirjolohipihvi (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	<i>Juustoinen Bataattisosekeitto (L,G)</i>
SALAATTI	<i>Kurkkuviipale</i>

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>Lihakeitto (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>Kurkkuviipale</i>

M = Maidoton    L = Laktoositon    G = Gluteiiniton

## **NORLANDIA RUOKALISTA**

### **MAANANTAI**

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

### **TIISTAI**

LOUNAS	<i>Merimiespata (M,L,G)</i>
SALAATTI	<i>Vihersalaatti, kurkku</i>

### **KESKIVIIKKO**

LOUNAS	<i>Makkarakastike (L,G) Peruna (M,L,G)</i>
SALAATTI	<i>Tomaattiviipale</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 L= Laktoositon G= Gluteeniton

## **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>Kinkku-kermakastike (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