

KAJAANIN LUKIO

RUOKALISTA

7.1 – 9.1.2009

KESKIVIIKKO	1. RIISTAKASTIKE (MA) 2. VILJAN KASVISPANNU (MA,GL)
TORSTAI	1. KALAPASTAPAISTOS (LA) 2. PARSAKAALIKEITTO (LA,GL)
PERJANTAI	1. JAUHELIHAKASVISKASTIKE (MA) 2. KASVISGRATIINI (LA,GL)

HYVÄÄ KOKKIKSESTA!

LA= LAKTOOSITON

VLA= VÄHÄLAKTOOSINEN

GL=GLUTEENITON

MA=MAIDOTON (ON SAMALLA LAKTOOSITON)