

Ruokalista

Maanantai 20.10	jauhelihakeitto kasvissosekeitto hedelmä	la,gl vla,gl
vp.	rieska, leikkele	
Tiistai 21.10	possupata kasviskastike peruna, salaatti	la,gl▲ vla
vp.	mangokiisseli	la,gl
Keskiviikko 22.10	porkkanasosekeitto leikkele, tuorepala ruispuolukkapuuro	vla,gl la
vp.	riisipiirakka	la
Torstai 23.10	broilerikiusaus kasviskiusaus salaatti	vla,gl vla,gl
vp.	jogurtti	
Perjantai 24.10	makkarakastike juustoinen sienikastike peruna, salaatti	la▲ vla
vp.	jäätelö	vla

vla = vähälaktoositon

la = laktoositon ja maitoproteiiniton

gl = gluteeniton

▲ = sisältää sianlihaa

Keittiö Lounatuuli, Kajaanin Mamselli

K A J A A N I N
Mamselli