

# Menu

## The English School:

05.-09.10.2020

### Monday

Pork with soy and chili sauce

(A, G, L, M)

Rice (G, L, M, Veg)

Mushroom omelette (A, G, L)

### Thursday

Trout, spinach and pasta casserole

(A, L)

Cheese pasta with herbs (A, L)

### Tuesday

Minced meat lasagnette (\*, A, L)

Vegetable cabbage rolls (A, L, M, VS)

Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)

Lingonberry crush (G, L, M, Veg)

### Friday

Chicken rissoles (\*, A, G, L, M, VS)

Roasted potatoes (\*, G, L, M, Veg)

Bell pepper mayonnaise (A, G, L, M)

Vegetable rissoles (A, G, L, M)

Fruit salad (G, L, M, Veg)

### Wednesday

Madras Chicken and yoghurt

(A, G, L, VS)

Rice (G, L, M, Veg)

Vegetable hash (\*, G, L, M, Veg)

Chili mayonnaise (A, G, L, M, Veg)

Strawberry yoghurt (A, G, L)

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

\* = Feel well

# Ruokalista

## The English School:

### 05.-09.10.2020

#### **Maanantai**

Porsasta soija-chilikastikkeessa  
(A, G, L, M)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Herkkusienimunakasta (A, G, L)

#### **Torstai**

Kirjolohti-pinaattipastaa (A, L)  
Juustoista pinaattipastaa (A, L)

#### **Tiistai**

Jauhelihalasagnettoa (\*, A, L)  
Kasviskaalikääryleitä (A, L, M, VS)  
Keitetyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)

#### **Perjantai**

Broileripyöryköitä (\*, A, G, L, M, VS)  
Paahdettua perunaa (\*, G, L, M, Veg)  
Paprikamajoneesia (A, G, L, M)  
Kasvispyöryköitä (A, G, L, M)  
Hedelmäsalaattia (G, L, M, Veg)

#### **Keskiviikko**

Broileria ja jogurttia Madras Chicken  
(A, G, L, VS)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Kasvispyttipannua (\*, G, L, M, Veg)  
Chilimajoneesia (A, G, L, M, Veg)  
Mansikkajogurttia (A, G, L)

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

\* = Voi hyvin

A = Contains allergen

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia