

# Menu

## The English School:

11.3.2019-15.3.2019

### Monday

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

### Thursday

Pork and vegetables in sweet and sour  
sauce (\*, A, G, L, M)  
Cheese and vegetable sauce with  
spinach (\*, A, L)  
Rice (G, L, M, Veg)  
Whipped lingonberry porridge  
(A, L, M, Veg)

### Tuesday

Crispy fish pieces (\*, A, L, M)  
Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)  
Tartar sauce (A, G, L, M)  
Falafels (A, G, L, M, Veg, VS)  
Raspberry and lingonberry fool  
(G, L, M, Veg)

### Friday

Meatballs (A, L, M)  
Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)  
Sour cream sauce with herbs (A, G, L)  
Vegetable cabbage rolls (A, L, M, VS)  
Lingonberry crush (G, L, M, Veg)

### Wednesday

Trout, spinach and pasta casserole  
(A, L)  
Cauliflower and beetroot gratin  
(\*, A, L, M, Veg)

### Enjoy your meal!

Amica-ravintola  
Lasihelmi  
Valimotie 17 - 19  
00380 Helsinki  
+358 40 620 8667  
lasihelmi@amica.fi

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

\* = Feel well

# Ruokalista

## The English School:

11.3.2019-15.3.2019

### **Maanantai**

Pyttipannua (G, L, M)  
Kasvispyttipannua (\*, G, L, M, Veg)

### **Torstai**

Porsasta ja kasviksia  
hapanimeläkastikkeessa (\*, A, G, L, M)  
Pinaattista juusto-kasviskastiketta  
(\*, A, L)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Puolukkavispipuuroa (A, L, M, Veg)

### **Tiistai**

Rapeita kalapaloja (\*, A, L, M)  
Keitettyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Tartarkastiketta (A, G, L, M)  
Falafel-pyöryköitä (A, G, L, M, Veg, VS)  
Vadelma-puolukkakiisseliä  
(G, L, M, Veg)

### **Perjantai**

Lihapyöryköitä (A, L, M)  
Keitettyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Yrttikermaviilikastiketta (A, G, L)  
Kasviskaalikääryleitä (A, L, M, VS)  
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)

### **Keskiviikko**

Kirjolohi-pinaattipastaa (A, L)  
Kukkakaali-punajuurigratiinia  
(\*, A, L, M, Veg)

### **Hyvää ruokahalua!**

Amica-ravintola  
Lasihelmi  
Valimotie 17 - 19  
00380 Helsinki  
+358 40 620 8667  
lasihelmi@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen    L = Laktoositon    G = Gluteeniton    M = Maidoton    \* = Voi hyvin  
A = Sisältää allergeenia    Veg = Vegaaniruoka    VS = Sisältää tuoretta valkosipulia