

Menu

30.5.2022 - 3.6.2022

Monday

Vegetable stew (ILM, *, A, G, L, M, Veg),
Turkey and tomato sauce (ILM, *, A, L, M)
Whole grain rice(*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Vegetable sticks (G, L, M, Veg)
Fish patties (*, A, G, L, M),
Sour cream sauce with dill (ILM, A, G, L)

Wednesday

Härkis lasagnette (ILM, *, A, L, VS)
Minced meat lasagnette (*, A, L)

Thursday

Pureed sweet potato soup (ILM, *, A, G, L)
Meat and vegetable soup (*, A, G, L, M)
cheese (*, A, G, L),Vegetable(G, L, M, Veg),Fruits (G, L, M, Veg)
yoghurt (*, A, G, L)

Friday

Mifu, bell pepper and tomato stew (ILM, *, A, G, L, VS)
Chicken Kung Po (*, A, G, L, M, VS),
Whole grain noodles (ILM, *, A, L, M)

Enjoy your meal!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Low in lactose L = Lactose-free G = Gluten-free M = Milk-free
A = Contains allergen Veg = Vegan food VS = Contains fresh garlic

Ruokalista

30.5.2022 - 3.6.2022

Maanantai

Kasvispataa (ILM, *, A, G, L, M, Veg),
Kalkkuna-tomaattikastiketta (ILM, *, A, L, M)
Höyrytettyä tummaa riisiä),(*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Rapeita kasvispuikkoja (G, L, M, Veg)
Kalapyöryköitä (*, A, G, L, M)
Tillikermaviiliikastiketta(ILM, A, G, L)

Keskiviikko

Härkisasagnettea (ILM, *, A, L, VS)
Jauhelihalasagnettea (*, A, L)

Torstai

Bataattisosekeittoa (ILM, *, A, G, L)
Lihakeittoa (*, A, G, L, M)
juustoa (*, A, G, L),vihannesta (G, L, M, Veg),hedelmä (G, L, M, Veg)
jogurttia (*, A, G, L)

Perjantai

Tomaattista mifu-paprikapataa (ILM, *, A, G, L, VS)
Broileria Kung Pō (*, A, G, L, M, VS),
Täysjyvänuudeleita (ILM, *, A, L, M)

Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton
A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia
* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen