

Menu

The English School:

9.9.2019-13.9.2019

Monday

Meatballs (A, L, M)
Cream sauce (*, A, G, L)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Lentil and cabbage casserole
(*, G, L, M, Veg)
Lingonberry crush (G, L, M, Veg)
Mango and blueberry smoothie (A, G, L)

Tuesday

Smoked pork sauce with bacon
(A, G, L, VS)
Colourful penne pasta (A, L, M, Veg)
Quorn filling (*, A, G, L, M)
Turmeric rice (G, L, M, Veg)

Wednesday

Tuna lasagne (A, VS)
Beetroot patties (*, A, L, M)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Sour cream sauce with chives (A, G, L)

Thursday

Chicken with curry sauce
(*, A, G, L)
Whole grain rice(*, G, L, M, Veg)
Cauliflower and beetroot gratin
(*, A, L, M, Veg)

Friday

Rainbow trout casserole (*, A, G, L)
Fava bean moussaka (*, A, G, L, VS)

Ruokalista

The English School:

9.9.2019-13.9.2019

Maanantai

Lihapyöryköitä (A, L, M)
Kermakastiketta (*, A, G, L)
Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Linssi-kaalilaatikkoa (*, G, L, M, Veg)
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)
Mango-mustikkasmoothie (A, G, L)

Torstai

Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L)
Höyrytettyä tummaa riisiä
(*, G, L, M, Veg)
Kukkakaali-punajuurigratiinia
(*, A, L, M, Veg)

Tiistai

Pekoni-savupalvikastiketta (A, G, L, VS)
Värikästä pennepastaa (A, L, M, Veg)
Quorn täytettä (*, A, G, L, M)
Kurkumariisiä (G, L, M, Veg)

Perjantai

Kirjolohikiusausta (*, A, G, L)
Härkismusakaa (*, A, G, L, VS)

Keskiviikko

Tonnikalalasangnea (A, VS)
Punajuuri-tattari-vehvettä (*, A, L, M)
Keitettyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Ruohosipulikerma-veikastiketta (A, G, L)

VL = Low in lactose L = Lactose-free G = Gluten-free M = Milk-free * = Feel well

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