

# Menu

## The English School: 14.-18.09.2020

### Monday

Creamy minced meat and potato  
casserole (\*, A, G, L)  
Lingonberry crush (G, L, M, Veg)  
Chickpea casserole (\*, A, G, L, VS)

### Tuesday

Finnish hash (G, L, M)  
Organic tofu and champignon with  
teriyaki sauce (\*, A, G, L, M, VS)  
Rice (G, L, M, Veg)

### Wednesday

Fish pieces with lemon (\*, A, L, M)  
Boiled potatoes with dill (\*, G, L, M, Veg)  
Sour cream sauce with dill (A, G, L)  
Feta and spinach patties (A, VL, VS)

### Thursday

Spinach crêpes (A, L)  
Lingonberry crush (G, L, M, Veg)  
Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)

### Friday

Chicken and vegetables with teryaki  
sauce (A, G, L, M, VS)  
Basmati rice (G, L, M, Veg)  
Vegetables Bolognese  
(\*, A, G, L, M, Veg, VS)  
Spaghetti (A, L, M, Veg)  
Mango smoothie (A, G, L)

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

\* = Feel well

# Ruokalista

## The English School:

14.-18.09.2020

### Maanantai

Jauheliha- ja kasviskikhernekuusia (\*, A, G, L)  
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)  
Kasvis-kikhernekuusia (\*, A, G, L, VS)

### Torstai

Pinaattihukaisia (A, L)  
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)  
Keitetyt perunoita (\*, G, L, M, Veg)

### Tiistai

Pyttipannua (G, L, M)  
Luomutofua ja herkkusieniä  
teriyakikastikkeessa (\*, A, G, L, M, VS)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)

### Perjantai

Broileria ja kasviksia  
teriyakikastikkeessa (A, G, L, M, VS)  
Basmatiriisiä (G, L, M, Veg)  
Kasvisbolognesea (\*, A, G, L, M, Veg, VS)  
Spagettia (A, L, M, Veg)  
Mangosmoothie (A, G, L)

### Keskiviikko

Sitruunaisia kalapaloja (\*, A, L, M)  
Tilliperunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Tillikermaviilikastiketta (A, G, L)  
Feta-pinaattipihvejä (A, VL, VS)

VL = Vähälaktoosinen  
A = Contains allergen

L = Laktoositon  
Veg = Vegaaniruoka

G = Gluteeniton  
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

M = Maidoton

\* = Voi hyvin