

Menu

The English School:

12.8.2019-16.8.2019

Monday

Indian-style saithe in yoghurt (*, A, G, L)
Rice (G, L, M, Veg)
Vegetable rissoles (A, G, L, M)
Tomato mayonnaise(A, G, L, M, Veg)
Fruit salad seasoned with chili
(G, L, M, Veg)

Thursday

Tuna and pasta casserole (*, A, L, VS)
Vegetable patties (*, A, G, L, VS)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Sour cream sauce with chives (A, G, L)

Tuesday

Chicken with curry sauce (*, A, G, L)
Whole grain rice(*, G, L, M, Veg)
Spicy vegetable pasta (*, A, L, M, Veg)

Friday

Chicken and cheese sticks (A, L)
Curry mayonnaise (A, G, L, M)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Organic soy and vegetable moussaka
(A, L, M, Veg)
Mango smoothie (A, G, L)

Wednesday

Kebab sauce(*, A, L, M, VS)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Organic soy and vegetable stew
(*, A, G, L, M, Veg, VS)

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:

12.8.2019-16.8.2019

Maanantai

Seitiä intialaisittain (*, A, G, L)
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)
Kasvispyöryköitä (A, G, L, M)
Aurinkokuivaetuilla tomaateilla
maustettua majoneesia
(A, G, L, M, Veg)
Chilillä maustettua hedelmäsalaattia
(G, L, M, Veg)

Torstai

Tonnikala-pastavuokaa (*, A, L, VS)
Kasvispihvejä (*, A, G, L, VS)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Ruohosipulikerma-voikastiketta (A, G, L)

Tiistai

Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L)
Höyrytettyä tummaa riisiä
(*, G, L, M, Veg)
Kasvis-jalapenopastaa (*, A, L, M, Veg)

Perjantai

Juustoisia broileripuiikkoja (A, L)
Currymajoneesia (A, G, L, M)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Vegaaninen luomusoija-
kasvismoussaka (A, L, M, Veg)
Mangosmoothie (A, G, L)

Keskiviikko

Kebabihakastiketta (*, A, L, M, VS)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Mausteista luomusoija-kasvispataa
(*, A, G, L, M, Veg, VS)

Hyvää ruokahalua!

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

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon
A = Sisältää allergeenia Veg = Vegaaniruoka

G = Gluteeniton M = Maidoton
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

* = Voi hyvin