

Ruokalista

17.1.2022 - 21.1.2022

Maanantai

Tomaattista välimerenjuusto-kasviskastiketta (*, A, G, L, VS)

Luomutäysjyväpennepastaa (*, A, L, M, Veg)

Tiistai

Porkkananappeja (A, G, L, M, Veg), Yrttikermaviilikastiketta (A, G, L)

Broileripyöryköitä (*, A, G, L, M, VS), Currykastiketta (*, A, L),

Höyrytettyä tummaa riisiä(*, G, L, M, Veg)

Keskiviikko

Linssi-kasviskeittoa (*, A, G, L, M, Veg, VS)

Kirjolohi-seitikeittoa (*, A, G, L),

Kalkkunaleikettä (*, G, L, M), Vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmä (G, L,

Jogurtti, mustikka (L,G)

Torstai

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

Pyttipannua (G, L, M),

Perjantai

Soija-kasvisbolognesea (*, A, G, L, M, Veg)

Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, VS),

Luomutäysjyväspagettia(*, A, L, M, Veg)

Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

Menu

17.1.2022 - 21.1.2022

Monday

Mediterranean cheese and vegetable sauce with tomato (*, A, G, L, VS)
Whole grain organic pasta (*, A, L, M, Veg)

Tuesday

Carrot rissoles (A, G, L, M, Veg), Sour cream sauce with herbs (A, G, L)
Chicken rissoles (*, A, G, L, M, VS), Curry sauce (*, A, L),
Whole grain rice, (*, G, L, M, Veg)

Wednesday

Lentil and vegetable soup (*, A, G, L, M, Veg, VS)
Rainbow trout and saithe soup (*, A, G, L)
Turkey escalope (*, G, L, M), Vegetable (G, L, M, Veg), fruits,
Jogurtti, (L, G)

Thursday

Vegetable hash (*, G, L, M, Veg)
Hash (G, L, M),

Friday

Vegetable and soy Bolognese
Sauce Bolognese (*, A, G, L, M, VS)
Whole grain organic spaghetti (*, A, L, M, Veg)

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 * = Comply with Finnish nutrition recommendations