

# Menu

12.8.2019 - 16.8.2019

## Monday

Vegetable and soy Bolognese, (\*, A, G, L, M, Veg),

Bolognese sauce (\*, A, G, L, M, VS)

Whole grain organic spaghetti(\*, A, L, M, Veg)

## Tuesday

Root vegetable hash (\*, A, G, L, M, Veg, VS),

Chicken and potato hash (\*, G, L, M)

## Wednesday

Vegetable patties (\*, A, G, L, VS),Herb and yoghurt sauce (A, G, L),

## Thursday

Organic tofu and vegetable soup

Rainbow trout soup

Cheese (\*, A, G, L)Vegetable, (G, L, M, Veg),Fruits (G, L, M, Veg)

Raspberry and lingonberry fool (G, L, M, Veg)

## Friday

Carrot rissoles (A, G, L, M, Veg),Mashed potatoes (A)

Miniature bratwursts (G, L, M),Mashed potatoes (A)

## 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

\* = Feel well

# Ruokalista

12.8.2019 - 16.8.2019

## Maanantai

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

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

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

## Tiistai

Juurespyttipannua (\*, A, G, L, M, Veg, VS),

Broileripyttipannua (\*, G, L, M),

## Keskiviikko

Porkkanapihvejä (\*, A, , L, VS),Jogurtti-yrttikastiketta (A, G, L),

Keitetyjä perunoita

## Torstai

Luomutofu-kasviskeittoa (\*, A, G, L, M, Veg)

Kirjolohikeittoa (\*, A, G, L)

Juustoa (\*, A, G, L),Vihannesta (G, L, M, Veg),Hedelmää (G, L, M,

Vadelma-puolukkakiisseliä (G, L, M, Veg)

## Perjantai

Porkkanapyörylöitä (A, G, L, M, Veg),

Paistettuja prinssibratvurstreja (G, L, M),

Muhennettua perunaa (A)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

\* = Voi hyvin

A = Sisältää allergeenia

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia