

# Menu

9.9.2019 - 13.9.2019

## Monday

Vegetable curry (\*, A, G, L, M, Veg, VS),

Chicken with curry sauce (\*, A, G, L)

Whole grain rice(\*, G, L, M, Veg)

## Tuesday

Quorn and macaroni casserole (\*, A, L)

Meat and macaroni casserole (A),

Ketchup (G, L, M, Veg)

## Wednesday

Vegetable patties (\*, G, L, M, Veg),

Fish fingers (\*, A, L, M)

Sour cream sauce with dill (A, G, L)

potatoes

## Thursday

Soy sausage soup (\*, A, L, M, VS)

Sausage soup (\*, G, L, M)

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

Mango fool (G, L, M, Veg)

## Friday

Pulled oats filling (\*, A, L, M, Veg),

Whole grain wheat tortilla (A, L, M Veg)

Fruit salsa (G, L, M, Veg)

Sour cream (A, G, L)

Whole grain rice(\*, G, 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

\* = Feel well

# Ruokalista

9.9.2019 - 13.9.2019

## Maanantai

Kasviscurrya (\*, A, G, L, M, Veg, VS),  
Broileria currykastikkeessa (\*, A, G, L),  
Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Quorn-makaronilaatikkoa (\*, A, L),  
Liha-makaronilaatikkoa (A),  
Tomaattiketsuppia (G, L, M, Veg)

## Keskiviikko

Kasvispihvejä (\*, G, L, M, Veg),  
Kalapuikkoja (\*, A, L, M),  
Tillikermaviilikastiketta (A, G, L)  
Keitetyt perunat

## Torstai

Soijanakkikeittoa (\*, A, L, M, VS)  
Makkarakeittoa (\*, G, L, M)  
Juustoa (\*, A, G, L), Vihannesta (G, L, M, Veg), Hedelmää (G, L, M,  
Mangokiisseliä (G, L, M, Veg)

## Perjantai

Nyhtökauratäytettä (\*, A, L, M, Veg), Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L,  
Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, Veg)  
Paprika-ananassalsaa (G, L, M, Veg)  
Kermaviiliä (A, G, L)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen  
A = Contains allergen

L = Laktoositon  
Veg = Vegaaniruoka

G = Gluteeniton  
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

M = Maidoton

\* = Voi hyvin