

Menu

The English School: 13-17.01.2020

Monday

Fish fingers (*, A, L, M)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Vegan potato and root vegetable pan
(*, A, L, M, Veg)
Mustard relish sauce (A, G, L)

Tuesday

Sausage goulash sauce (A, L, VS)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Vegetable filling (G, L, M, Veg, VS)

Wednesday

Carrot crêpes (*, A, L)
Lingonberry crush (G, L, M, Veg)
Boiled potatoes (*, G, L, M, Veg)
Rosehip and banana fool (G, L, M, Veg)

Thursday

Tuna sauce with cheese (*, A, G, L)
Fusilli (A, L, M, Veg)
Organic tofu and champignon with
teriyaki sauce (*, A, G, L, M, VS)
Rice (G, L, M, Veg)

Friday

Vegetable and broad bean balls
(A, L, M, Veg)
Chicken nuggets (A, L, M)
Roasted garlic potatoes
(G, L, M, Veg, VS)
BBQ mayonnaise (A, G, L, M, VS)

Ruokalista

The English School:

13.01.-17.01.2020

Maanantai

Kalapuikkoja (*, A, L, M)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Vebab- pyttipannua (*, A, L, M, Veg)
Sinappirelishkermaviilikastiketta
(A, G, L)

Torstai

Juustoista tonnikalakastiketta (*, A, G, L)
Kierrepastaa (A, L, M, Veg)
Luomutofua ja herkkusieniä
teriyakikastikkeessa (*, A, G, L, M, VS)
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)

Tiistai

Makkaragulassikastiketta (A, L, VS)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Papu-paprikatäytettä (G, L, M, Veg, VS)

Perjantai

Kasvis-härkäpapupyryköitä
(A, L, M, Veg)
Broilerinugetteja (A, L, M)
Paahdettua valkosipuliperunaa
(G, L, M, Veg, VS)
BBQ -majoneesia (A, G, L, M, VS)

Keskiviikko

Porkkanaohukaisia (*, A, L)
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)
Keitetyjä perunoita (*, G, L, M, Veg)
Ruusunmarja-banaanikiisseliä
(G, L, M, Veg)

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

* = Voi hyvin

A = Contains allergen

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia