

# Ruokalista

## The English School:

### 11.-15.01.2021

#### **Maanantai**

Kalapyöryköitä (\*, A, G, L, M)  
Keitetyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Sinappista kananmuna-  
kermaviilikastiketta (A, G, L, VS)  
Juurespihvejä (\*, A, G, L, M, Veg)

#### **Torstai**

Bolognesekastiketta (\*, A, G, L, M, VS)  
Spagettia (A, L, M, Veg)  
Herne-kasvispihvejä (A, L, M)  
Paahdettua perunaa (\*, G, L, M, Veg)  
Paprikamajoneesia (A, G, L, M, Veg)

#### **Tiistai**

Broileria, bambunversoja ja  
vesikastanjaa hapanimeläkastikkeessa  
(\*, A, G, L, M)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Kasvis-vehnärisottoa ja luomutofua  
(\*, A, L, M, Veg)  
Mustaherukkakiisseliä (G, L, M, Veg)

#### **Perjantai**

Juustoista tonnikalakastiketta (\*, A, G, L)  
Kierrepastaa (A, L, M, Veg)  
Quornfileetä (A, L)  
Kurkkuraitaa (A, G, L, VS)

#### **Keskiviikko**

Pinaattihukaisia (A, L)  
Keitetyjä perunoita (\*, G, L, M, Veg)  
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

\* = Voi hyvin

# Menu

11.1.2021 - 15.1.2021

## Monday

Mushroom and chickpea stew (\*, G, L, M, Veg)

Minced meat sauce (\*, A, L, M),

Boiled potatoes (\*, G, L, M, Veg)

## Tuesday

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

Chicken rissoles (\*, A, G, L, M, VŠ),

Curry and sour cream sauce(A, G, L)

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

## Wednesday

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

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

## Thursday

Asian Mifu soup (\*, A, L)

Rainbow trout and saithe soup (\*, A, G, L)

cheese (\*, A, G, L)

Jougurt (L,g)

## Friday

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

Hash (G, L, M)

## 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

11.1.2021 - 15.1.2021

## Maanantai

Herkkusieni-kikhernepataa (\*, G, L, M, Veg),

Perinteistä jauhelihakastiketta (\*, A, L, M)

Keitetyjä perunoita(\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

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

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

Currykermaviilikastiketta (A, G, L)

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

## Keskiviikko

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

Luomutäysjyväpastaa(\*, A, L, M, Veg)

## Torstai

Aasialaista mifukeittoa (\*, A, L)

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

Juustoa (\*, A, G, L)

jogurtti (G, L, )

## Perjantai

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

Pyttipannua (G, L, M)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

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

G = Gluteeniton    M = Maidoton  
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

\* = Voi hyvin