

Menu

9.5.2022 - 13.5.2022

Monday

Halloumi and vegetable stew (ILM, *, A)
Kebab and vegetable sauce (ILM, *, A, G, L, M, VS),
Whole grain noodles(ILM, *, A, L, M)

Tuesday

Beetroot croquettes (ILM, *, G, L, M, Veg),Yoghurt sauce with
Domestic rainbow trout rissoles (A, L)
Boiled potatoes(ILM, *, G, L, M, Veg)

Wednesday

Pureed lentil soup (ILM, *, A, G, L, VS)
Minced meat and vegetable soup (ILM, *, A, G, L, M)
Cheese (*, A, G, L),Vegetable (G, L, M, Veg),Fruits(G, L, M, Veg)
Pudding (A, G,)

Thursday

Vegetable risotto with tomato and mediterranean cheese (ILM, *, A, G,
M, Veg)

Friday

Falafels (A, L, M, Veg, VS)
Chicken rissoles (*, A, G, L, M, VS)
Chili and sour cream sauce (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

Ruokalista

9.5.2022 - 13.5.2022

Maanantai

Halloumi-kasvispataa (ILM, *, A),
Kebablihaa ja kasviksia (ILM, *, A, G, L, M, VS)
Täysjyvänuudeleita (ILM, *, A, L, M)

Tiistai

Punajuurikroketteja (ILM, *, G, L, M, Veg), Jogurtti-kurkkukastiketta
Kötimaisia kirjolohipyöryköitä (A, L), Tillikastiketta (*, A, G, L),
Keitetyjä perunoita (ILM, *, G, L, M, Veg)

Keskiviikko

Linssisekeittoa (ILM, *, A, G, L, VS)
Jauheliha-kasviskeittoa (ILM, *, A, G, L, M)
juustoa (*, A, G, L), Vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmä (G, L, M, Veg)
Vanukas (G)

Torstai

Tomaattista kasvisrisottoa välimerellisellä juustolla (ILM, *, A, G, L, VS)

Perjantai

Falafel-pyöryköitä (A, L, M, Veg, VS)
Broileripyörykät (*, A, G, L, M, VS)
Chilikermaviilikastiketta (A, G, L)
Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton
A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen