

# Ruokalista

20.1.2025 - 24.1.2025

## Maanantai

Ratatouillea (\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS),  
Tomaattista jauhelihakastiketta (\*, A, L, M)  
Paahdettua perunaa(\*, G, ILM, L, M, Veg)

## Tiistai

Kasvispyttipannua (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Pyttipannua (G, L, M)

## Keskiviikko

Mannapuuroa (A, ILM, L),Omenakeittoa (G, L, M, Veg)  
Kevyt emmentaljuustoa (\*, A, G, L),  
Vihannesta (G, L, M, Veg)  
hedelmä (G, L, M, Veg)

## Torstai

Soija-kasvislasagnettea (\*, A, ILM, L, VS)  
Lasagnettea, (\*, A, ILM, L, VS)

## Perjantai

Marokkolaisia kasvispihvejä (\*, G, ILM, L, M, Veg)  
Kalapyöryköitä (\*, A, G, ILM, L, M),  
Tzatsiki-jogurttia(\*, A, G, ILM, L, VS)  
Perunamuusia(\*, A, G, L)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

englantilainenkoulu@compass-group.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton

A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

\* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen



# Menu

20.1.2025 - 24.1.2025

## Monday

Ratatouille (\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS),  
Minced meat and tomato sauce (\*, A, L, M)

Roasted potatoes (\*, G, ILM, L, M, Veg)

## Tuesday

Vegetable hash (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Hash (G, L, M)

## Wednesday

Semolina porridge (A, ILM, L), Apple soup (G, L, M, Veg)  
Low-fat emmental cheese (\*, A, G, L),  
Vegetable (G, L, M, Veg), Fruits

## Thursday

Soy and vegetable lasagnette (\*, A, ILM, L, VS)  
Lasagnette, (\*, A, ILM, L, VS)

## Friday

Moroccan vegetable patties (\*, G, ILM, L, M, Veg)  
Fish rissoles (\*, A, G, ILM, L, M)  
Lime and cabbage salad (A, G, L, M, Veg)

## Enjoy your meal!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

[englantilainenkoulu@compass-group.fi](mailto:englantilainenkoulu@compass-group.fi)

VL = Low in lactose      L = Lactose-free      G = Gluten-free      M = Milk-free  
A = Contains allergen      Veg = Vegan food      VS = Contains fresh garlic  
\* = Comply with Finnish nutrition recommendations      ILM = Climate-friendly

