

Menu

25.5.2026 - 29.5.2026

Monday

Indonesian mifu curry (*, A, G, ILM, L, VS)
Indonesian Turkey curry (*, A, G, ILM, L, VS),
Rice (*, G, L, M, Veg)

Tuesday

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

Wednesday

Semolina porridge (A, ILM, L), soup (G, L, M, Veg)
Low-fat Edam cheese (*, A, G, L),

Vegetable (G, L, M, Veg)

Thursday

Halloum in spicy tomato and yoghurt sauce - Shahi Paneer (*, A, G,
Salmon curry (A, G, ILM, L, M)

Friday

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

Enjoy your meal!

Amica -ravintola
Englantilainen koulu
Mäntytie 14
00270 Helsinki

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

Ruokalista

25.5.2026 - 29.5.2026

Maanantai

Indonesialaista mifucurrya (*, A, G, ILM, L, VS)

Indonesialaista kalkkunacurrya (*, A, G, ILM, L, VS),

Tummaa riisiä(*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Kasvispyttipannua (*, A, ILM, L, M, Veg)

Pyttipannua (G, L, M)

Keskiviikko

Mannapuuroa (A, ILM, L), Mehukeittoa (G, L, M, Veg)

Edamjuustoa (*, A, G, L),

Vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmä (G, L, M, Veg)

Torstai

Halloumia mausteisessa tomaatti-jogurttikastikkeessa - Shahi Paneer

Lohicurrya (A, G, ILM, L, M),

Perjantai

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

Lasagnettea, (*, A, ILM, L, VS)

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

* = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen

ILM = ilmastoystävällinen