

Menu

1/23/2023 - 1/27/2023

Monday

Ginger spiced vegetable stew (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Turkey and tomato sauce (*, A, ILM, L, M),
Whole grain rice(*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Vegetable lasagnette (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Minced meat lasagnette (*, A, ILM, L, VS)

Wednesday

Beetroot croquettes (*, G, ILM, L, M, Veg)
Fish patties (*, A, G, ILM, L, M),
Yoghurt sauce with dill (*, A, G, ILM, L)
Mashed potatoes(*, A, G, L)

Thursday

Vegetarian pea soup (*, A, ILM, L, M, Veg)
Pea soup (*, A, ILM, L, M)
Turkey escalope (*, G, L, M),Vegetable(G, L, M, Veg),fruits
Crêpes (A, L),Jam (G, L, M, Veg)

Friday

Vegetable paella (*, A, 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
A = Contains allergen Veg = Vegan food VS = Contains fresh garlic

Ruokalista

1/23/2023 - 1/27/2023

Maanantai

Inkivääri-kasvispataa (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Kalkkuna-tomaattikastiketta (*, A, ILM, L, M),
Höyrytettyä tummaa riisiä(*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Kasvislasagnetta (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Jauhelihalasagnetta (*, A, ILM, L, VS)

Keskiviikko

Punajuurikroketteja (*, G, ILM, L, M, Veg),
Kalapyöryköitä (*, A, G, ILM, L, M),
Tilli-jogurttikastiketta(*, A, G, ILM, L)
Perunasosetta (*, A, G, L)

Torstai

Kasvis-hernekeittoa (*, A, ILM, L, M, Veg)
Hernekeittoa (*, A, ILM, L, M)
Kalkkunaleikettä (*, G, L, M),Vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmä,
Öhukaisia (A, L),Hilloa (G, L, M, Veg)

Perjantai

Härkäpapu-kasvispaellaa (*, A, 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 ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen