

# Menu

1/30/2023 - 2/3/2023

## Monday

Vegetable sausage sauce (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Frankfurter sauce (\*, A, L, M), Boiled potatoes (\*, G, ILM, L, M, Veg)

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

## Tuesday

Italian stew (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS)

Italian stew (\*, A, L, M, VS)

## Wednesday

White bean purée soup (\*, A, G, ILM, L)

Mild chicken soup (\*, A, G, ILM, L)

Edam cheese (\*, A, G, L), Vegetable (G, L, M, Veg), fruits

Mango kissel (G, L, M, Veg)

## Thursday

Vegetable and pasta casserole (\*, A, ILM, L)

## Friday

Lemon-coated tofu with tomato sauce (A, ILM, L, M, Veg)

Fish patties (\*, A, G, L, M), Dill sauce (\*, A, G, L)

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

## Enjoy your meal!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntytie 14  
00270 Helsinki

[englantilainenkoulu@amica.fi](mailto: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

1/30/2023 - 2/3/2023

## Maanantai

Kasvisnakkikastiketta (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Nakkikastiketta (\*, A, L, M), Keitetyjä perunoita (\*, G, ILM, L, M, Veg)

## Tiistai

Italianpataa (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS)

Italianpataa (\*, A, L, M, VS)

## Keskiviikko

Valkopapuserkeittoa (\*, A, G, ILM, L)

Broileri-juureskeittoa (\*, A, G, ILM, L)

Kevyttä Edamjuustoa (\*, A, G, L), Vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmää

Mangokiisseliä (G, L, M, Veg)

## Torstai

Kasvis-pastavuokaa (\*, A, ILM, L)

## Perjantai

Sitruunakuorrutettua tofua tomaattikastikkeessa (A, ILM, L, M, Veg),

Lohimurekepihvejä (\*, A, G, L, M), Tillikastiketta (\*, A, G, L),

Keitetyjä perunoita (\*, G, ILM, L, M, Veg)

## Hyvää ruokahalua!

Amica -ravintola  
Englantilainen koulu  
Mäntyte 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