

Ruokalista

2.12.2024 - 6.12.2024

Maanantai

Punajuurikroketteja (*, G, ILM, L, M, Veg)
Broileripyöryköitä (*, A, L, M, VS),
Currykastiketta (*, A, ILM, L)
Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Papu-kasviskastiketta (*, A, G, ILM, L)
Tonnikalakastiketta (*, A, ILM, L),
Luomutäysjyväpastaa(*, A, ILM, L, M, Veg)

Keskiviikko

Tomaattista tofu-kasviskeittoa
Meksikolaista jauhelihakeittoa (*, A, L, M)
Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L)
vihannesta (G, L, M, Veg), hedelmä (G, L, M, Veg)
Kuningatarkiisseliä (A, G, L, M, Veg)

Torstai

Karjalan vöneriä (*, A, ILM, L, M, Veg)
Porsas-nautapataa (*, A, G, L, M, VS),
Perunamuusia(*, A, G, L)

Perjantai

Hyvää Itsenäisyyspäivää!



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

Menu

2.12.2024 - 6.12.2024

Monday

Beetroot croquettes (*, G, ILM, L, M, Veg)
Chicken rissoles (*, A, L, M, VS),
Curry sauce (*, A, ILM, L)
Rice (*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Bean and vegetable sauce (*, A, G, ILM, L)
Tuna sauce (*, A, ILM, L),
Organic whole grain pasta (*, A, ILM, L, M, Veg)

Wednesday

Tofu and tomato vegetable soup
Mexican-style minced meat and vegetable soup (*, A, L, M)
Low-fat Edam cheese (*, A, G, L)
vegetable (G, L, M, Veg), fruits (G, L, M, Veg)
Blueberry and raspberry kissel (A, G, L, M, Veg)

Thursday

Karelian Vöner (*, A, ILM, L, M, Veg),
Pork and beef stew (*, A, G, L, M, VS),
Mashed potatoes (*, A, G, L)

Friday

Happy Independence Day!



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