

Ruokalista

5.10.2026 - 9.10.2026

Maanantai

Madras Tofu (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Tulista ja aromaattista kanacurrya - Madras Chicken (*, A, G, ILM, L)

Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

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

Pyttipannua (G, L, M)

Keskiviikko

Tomaatti-linssikeittoa (*, A, G, ILM, L, VS)

Seiti-juureskeittoa (*, A, G, ILM, L)

Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L)

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

Puolukka-kauraherkkua (A, L)

Torstai

Chili sin carnea (*, A, ILM, L, M, Veg)

Tulista jauhelihapataa - Chili con carnea, (*, A, L, M, VS),

Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

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

* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen

ILM = ilmastoystävällinen

Menu

5.10.2026 - 9.10.2026

Monday

Madras Tofu (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Hot and aromatic chicken curry - Madras Chicken (*, A, G, ILM, L),

Rice (*, G, L, M, Veg)

Tuesday

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

Hash (G, L, M)

Wednesday

Tomato and lentil soup (*, A, G, ILM, L, VS)

Saithe and root vegetable soup (*, A, G, ILM, L)

Low-fat Edam cheese (*, A, G, L)

Vegetable (G, L, M, Veg), Fruits

Lingonberry and oatmeal dessert (A, L)

Thursday

Chili sin carne, (*, A, ILM, L, M, Veg)

Hot minced meat stew - Chili con Carne (*, A, L, M, VS).

Rice (*, G, L, M, Veg)

Friday

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

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

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				