Ruokalista

2.11.2026 - 6.11.2026

Maanantai
Tomaattista leipäjuusto-kasviskastiketta (*, A, G, L),
Marry me - juustoista broilerikastiketta (*, A, G, ILM, L)
Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai
Porkkananappeja (A, G, ILM, L, M, Veg)
Kala-kasvispyöryköitä (*, A, G, ILM, L)
Ruohosipulijogurttia (*, A, G, ILM, L)
Perunaa (*, A, G, ILM, L, Veg)

Keskiviikko
Kasvisminestronea (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Makkarakeittoa (*, A, G, L, M)
Kevyttä Edamjuustoa (*, A, G, L)
Vihannesta (G, L, M, Veg) hedelmä (G, L, M, Veg)
Marjakiisseliä (G, L, M, Veg)

Torstai
Soija-makaronilaatikkoa (A, ILM, L).

Perjantai
Härkis-paprika-maissitäytettä (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Broileritäytettä (*, G, ILM, L, M),
Täysjyvävehnätortillaa (A, L, M, Veg)
Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

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 ravitsemussuositusten mukainen ILM = ilmastoystävällinen

Menu

2.11.2026 - 6.11.2026

Monday
Squeaky cheese and vegetable sauce with tomato (*, A, G, L)
Marry me - chicken and cheese sauce (*, A, G, ILM, L),
Rice (*, G, L, M, veg)

Tuesday
Carrot rissoles (A, G, ILM, L, M, Veg),
Fish and vegetable rissoles (*, A, G, ILM, L)
Chive yoghurt (*, A, G, ILM, L)
potatoes (*, A, G, ILM, L,Veg)

Wednesday
Vegetable minestrone soup (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Sausage soup (*, A, G, L, M)
Low-fat Edam cheese (*, A, G, L)
Vegetable (G, L, M, Veg), Fruits
Berry kissel (G, L, M, Veg)

Thursday
Soy and macaroni casserole (A, ILM, L)

Friday
Vegetable filling (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Chicken filling (*, G, ILM, L, M)
Whole grain wheat tortilla (A, L, M, Veg),
Nordic guacamole (*, A, G, L, VS)
Rice (*, G, L, M, Veg)

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		