

Ruokalista

5/16/2022-5/20/2022

Maanantai

Sitruunakuorrutettua tofua (ILM, A, L) Harissalla maustettua jogurttikastiketta (ILM, A, G, L)

Vihannescouscousia (A, L, M)

Jauhelihapihvejä (A, L, M) Tomaattikastiketta (ILM, *, A, G, L) Paahdettua perunaa (ILM, *, G, L, M, Veg)

Tiistai

Rapeita kasvispuikkoja (G, L, M, Veg) Basilikakermaviilikastiketta (ILM, A, G, L) Keitettyjä perunoita (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Harissalla maustettua kalkkunapataa (*, A, G, L, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Keskiviikko

Juustopastavuokaa (A, L, VS)

Rapeita kalapaloja (*, A, L, M) Tillikermaviilikastiketta (ILM, A, G, L) Keitettyjä perunoita (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Torstai

Kasvisnakkikeittoa (*, A, G, L, M, Veg, VS)

Makkarakeittoa (*, A, G, L, M)

Välimerellistä juustosalaattia (*, A, G, L)

Mangokiisseliä (G, L, M, Veg)

Perjantai

Kasvis-perunapannua (ILM, *, A, G, L, Veg)

Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L) Täysjyvänuudeleita (ILM, *, A, L, M)

Hyvää ruokahalua!

Amica-ravintola
Traderia
Martinlaaksontie 36
01620 VANTAA
040 167 9241

mercuria@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

A = Sisältää allergeeniä

Veg = Vegaaniruoka

VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

* = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen