

Maanantai

Tiistai

Sitruunakuorrutettua tofua (ILM, A, L) Jogurtti-kurkkukastiketta (ILM, A, G, L, VS) Keitetyjä perunoita (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Lohimurekepihvejä (*, A, G, L, M) Tillikastiketta (*, A, G, L) Keitetyjä perunoita (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Keskiviikko

Chili con vege (ILM, *, A, L, M, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tomaattista broileririsottoa (*, G, L, M)

Torstai

Kasvis-kaalikeittoa (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Jauheliha-gulassikeittoa (*, A, G, L, M, VS)

Juusto-pastasalaattia (ILM, A, L)

Perjantai

Halloumi-kasvispataa (ILM, *, A) Täysjyvänuudeleita (ILM, *, A, L, M)

Kebablihaa ja kasviksia (*, A, G, L, M, VS) Täysjyvänuudeleita (ILM, *, A, L, M)

Hyvää ruokahalua!

Amica-ravintola
Traderia
Martinlaaksontie 36
040 167 9241

mercuria@amica.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton

A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen