

# Meny

1.7.2024-7.7.2024

## Måndag

**Frukost** Ekologisk havregrynsgröt (\*, A, ILM, L, M, Veg), Fruktpuré, Bröd, Ost, Färsckbit

**Lunch** Gulsojasås (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS) 🌱, Fullkornsris (\*, G, L, M, Veg), Sallad

**Lunch** Nöttgryta med smetana (A, L), Fullkornsris (\*, G, L, M, Veg), Sallad

**Mellanmål** Tunnbröd, Ost, Frukt

## Tisdag

**Frukost** Gröt på ekoveteflingor (\*, A, ILM, L, M, Veg), Bärpuré, Bröd, Pålägg, Färsckbit

**Lunch** Grönsakspyttipanna (A, G, ILM, L, M, Veg) 🌱, Ketchup, Sallad

**Lunch** Pyttipanna (G, ILM, L, M) 🌱, Ketchup, Sallad

**Mellanmål** Vispgröt (A, L, M, Veg), Färsckbit

## Onsdag

**Frukost** Gröt på ekokornflingor (\*, A, ILM, L), Fruktpuré, Bröd, Ost, Färsckbit

**Lunch** Spenatplättar (A, L, ILM) 🌱, Lingonsylt (A, G, L, M, Veg), Potatismos (\*, A, G, ILM, L), Sallad

**Lunch**

**Mellanmål** Chokoladkräm (A, G, L), Bröd, Pålägg, Färsckbit

## Torsdag

**Frukost** Havregrynsgröt med vetekli (\*, A, ILM, L, M, Veg), Bärpuré, Bröd, Pålägg, Färsckbit

**Lunch** Soja- och grönsaksfrestelse med örter (\*, A, G, ILM, L) 🌱, Sallad

**Lunch** Frestelse på lax (\*, A, G, ILM, L) 🌱, Sallad

**Mellanmål** Jorgubbs-hallonyoghurt (A, G, L), Frukt

## Fredag

**Frukost** Riskrisp (A, L, M, Veg), Fruktpuré, Bröd, Ost, Frukt

**Lunch** Grönsakspurésoppa (\*, A, G, ILM, L), Säsongs frukt, Bröd, Frukt

**Lunch** Köttisoppa (\*, A, G, L, M), Säsongs frukt, Bröd, Frukt

**Mellanmål** Semla, Pålägg, Färsckbit

Amica-ravintola  
Ingakoti  
Museotie 7  
10210 Inkoo

050-5623860

inkoo@compass-group.fi

**Smaklig måltid!**

VL = Laktosfattig      L = Laktosfri      G = Glutenfri      M = Mjölkfri  
A = Contains allergen      Veg = Vegan food      VS = Contains fresh garlic  
\* = Comply with Finnish nutrition recommendations      ILM = Climate-friendly