

Ruokalista

1.7.2024-7.7.2024

Maanantai

Aamupala Luomukaurapuuroa (*, A, ILM, L, M, Veg), Hedelmäsosetta, Leipää, Juustoa, Tuorepalaa

Lounas Keltaista soijakastiketta (*, A, ILM, L, M, Veg, VS) 🌱, Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg), Salaattia

Lounas Smetanaista nautapataa (A, L), Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Välipala Rieskaa, Juustoa, Hedelmää

Tiistai

Aamupala Luomuvehnähiutalepuuroa (*, A, ILM, L, M, Veg), Marjasosetta, Leipää, Leikkele, Tuorepalaa

Lounas Kasvispyttipannua (A, G, ILM, L, M, Veg) 🌱, Ketsuppia, Salaattia

Lounas Pyttipannua (G, ILM, L, M) 🌱, Ketsuppia, Salaattia

Välipala Puolukkavispipuuroa (A, L, M, Veg), Tuorepalaa

Keskiviikko

Aamupala Ohrahiutalepuuroa luomuohrasta (*, A, ILM, L), Hedelmäsosetta, Leipää, Juustoa, Tuorepalaa

Lounas Pinaattihukaisia (A, L, ILM) 🌱, Puolukkahilloa (A, G, L, M, Veg), Perunasosetta (*, A, G, ILM, L), Salaattia

Lounas

Välipala Suklaakiisseliä (A, G, L), Leipää, Leikkelettä, Tuorepalaa

Torstai

Aamupala Vehnälese-luomukaurahiutalepuuroa (*, A, ILM, L, M, Veg), Marjasosetta, Leipää, Leikkele, Tuorepalaa

Lounas Yrttistä soija-kasviskuisausta (*, A, G, ILM, L) 🌱, Salaattia

Lounas Lohikuisausta (*, A, G, ILM, L) 🌱, Salaattia

Välipala Mansikka-vadelmajogurttia (A, G, L), Hedelmää

Perjantai

Aamupala Riisimuroja (A, L, M, Veg), Hedelmäsosetta, Leipää, Juustoa, Hedelmää

Lounas Kasvissosekeittoa (*, A, G, ILM, L), Kauden hedelmää, Leipää, Juustoa

Lounas Lihakeittoa (*, A, G, L, M), Kauden hedelmää, Leipää, Juustoa

Välipala Sämpylää, Leikkelettä, Tuorepalaa

Amica-ravintola
Ingakoti
Museotie 7
10210 Inkoo

050-5623860

inkoo@compass-group.fi

Hyvää ruokahalua!

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton
A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia
* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen