

# Ruokalista

8.7.2024-13.7.2024

## Maanantai

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

**Lounas** Bataatti-kookoskermacurrya (A, ILM, L, M, Veg, VS) 🌱, Keitetyjä perunoita (\*, A, G, ILM, L, M, Veg), Salaattia

**Lounas** Broileriviilokkia (\*, A, G, L), Keitetyjä perunoita (\*, A, G, ILM, L, M, Veg), Salaattia

**Välipala** Leipää, Juustoa, Hedelmää

## Tiistai

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

**Lounas** Kasvis-pastavuokaa (\*, A, ILM, L) 🌱, Salaattia

**Lounas** Tonnikalalasangnettea (\*, A, L, VS, ILM) 🌱, Salaattia

**Välipala** Mansikkarahkaa (A, G, L), Hedelmää

## Keskiviikko

**Aamupala** Neljän viljan luomupuuroa (\*, A, ILM, L, M, Veg), Hedelmäsosetta, Leipää, Leikkele, Tuorepalaa

**Lounas** Porkkanapihvejä (A, G, L, M, Veg), Paahdettua perunaa (\*, G, ILM, L, M, Veg),

**Lounas** Lime-kurkkuquarttikastiketta (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS), Salaattia 🌱

**Välipala** Mansikka-raparperikiisseliä (G, L, M, Veg), Leipää, Juustoa, Tuorepalaa

## Torstai

**Aamupala** Luomukaurapuuroa (\*, A, ILM, L, M, Veg), Marjasosetta, Leipää, Juustoa, Hedelmää

**Lounas** Soija-perunasosevuokaa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg) 🌱, Salaattia

**Lounas** Jauheliha-perunasoselaatikkaa (\*, A, G, L), Salaattia

**Välipala** Porkkanapannukakkua (A, L), Omenasosetta

## Perjantai

**Aamupala** Riisihiutalepuuroa (A, L), Mehukeittoa (G, L, M, Veg), Leipää, Leikkele, Tuorepalaa

**Lounas** Bataattisosekeittoa (\*, A, G, ILM, L) 🌱, Kauden hedelmää, Leipää, Juustoa

**Lounas** Broileri-juureskeittoa (\*, A, G, ILM, L) 🌱, Kauden hedelmää, Leipää, Juustoa

**Välipala** Sämpylää, Juustoa, 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  
\* = Suomalaisten ravitsemussuosittelun mukainen ILM = Ilmastoystävällinen