




# Ruokalista

15.4.2024-21.4.2024


## Maanantai

Bataatti-kookoskermacurrya (A, ILM, L, M, Veg, VS) , Keitettyjä perunoita (\*, G, ILM, L, M, Veg)  
Broileriviillockkia (\*, A, G, L), Keitettyjä perunoita (\*, G, ILM, L, M, Veg)  
Salaattia


## Tiistai

Kasvis-pastavuokaa (\*, A, ILM, L)   
Tonnikalalasagnettoa (\*, A, L, VS)   
Salaattia



## Keskiviikko

Intialaisia kasvispyöryköitä (A, G, ILM, L, M, Veg) , Tomaattikastiketta (G, L, M, Veg, VS), Basmatiriisiä (G, L, M, Veg)  
Chili-mangochutneytä (G, L, M, Veg), Salaattia  
Riisivanukasta (A, G, L, M, Veg)

## Torstai

Soija-perunasosevuokaa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)   
Jauheliha-perunasoselaatikkaa (\*, A, G, L)  
Salaattia

## Perjantai

Bataattisosekeittoa (\*, A, G, ILM, L)   
Broileri-juureskeittoa (\*, A, G, ILM, L)   
Kauden hedelmä (G, L, M, Veg), Leipää, Juustoa

## Hyvää ruokahalua!

Amica-ravintola  
Ingakoti  
Museotie 7  
10210 Inkoo  
050-5623860

inkoo@compass-group.fi

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

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

\* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen    ILM = Ilmastoystävällinen