

Ruokalista

15.4.2024-21.4.2024

Maanantai

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

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

Lounas Broileriviillockkia (*, A, G, L), Keitettyjä perunoita (*, A, G, ILM, L, M, Veg), Salaattia

Välipala Rieska, Juustoa, Hedelmää

Tiistai

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

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

Lounas Tonnikalalasagnettea (*, 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 Appelsiini-banaanikiisseliä (G, L, M, Veg), Ruisleipää, 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 Mangojogurttia (*, A, L, G), Hedelmää

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