

Meny, Helsingfors stads skolor, Amica-restaurangerna

VECKA 1	32, 38, 44, 50
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Chili con vege (*, A, G, L, M, VS, Veg) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M Veg)
Lunch	Kyckling i currysås (*, A, G, L) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Quorn i currysås (*, A, G, L) Kryddat vete (*, A, L, Veg) Broccoli (G, L, M Veg)
Vegetarisk lunch	Grönsaksbolognese- och pennelåda (*, A, L, M, Veg) Broccoli (G, L, M, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Linspurésoppa (*, A, G, L, N, VS) Lätt Edamost (*, A, G, L)
Lunch	Klar regnbågslax- och sejsoppa (*, A, G, L, M) Lätt Edamost (*, A, G, L)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Potatis- och böngratäng (*, A, G, L)
Lunch	Kycklingfrestelse (*, A, G, L)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Rotfruktsbiffar (*, A, G, L, M, Veg) Tartarsås (A, G, L, M, Veg) Potatismos (*, A, G, L)
Lunch	Fiskpinnar (*, A, L, M) Tartarsås (A, G, L, M, Veg) Potatismos (*, A, G, L)
	Vid alla måltider serveras sallad eller råkost av säsongens grönsaker, samt salladsdressing, matdryck, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa och bredbart pålägg.
	L = laktosfri VL = laktosfattig M = mjölkfri G = glutenfri VEG= vegansk *-tecknet = ingredienserna i Må bra-märkta måltider är fiberrika, har låg salthalt och innehåller rekommenderade fetter.

VECKA 2	33, 39, 45, 51
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Bön- och grönsaksgryta med tomat (*, A, G, L, M, Veg) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Nötgryta för gourmeter (*, A, L) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Potatis- och blomkålspurésoppa (*, A, G, L) Lätt Edamost (*, A, G, L)
Vegetarisk lunch	Quorn- och grönsakssoppa med ost (A, G, L) Lätt Edamost (*, A, G, L)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbolognese med soja (*, A, G, L, M, Veg) Ekologisk spiralpasta av fullkorn (*, A, L, M, Veg)
Lunch	Tonfisksås (*, A, L) Ekologisk spiralpasta av fullkorn (*, A, L, M, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsakscurry med kokos (*, A, G, L, M, Veg, VS) Fullkorn (*, A, L, M, Veg) Morötter med persilja (G, L, M, Veg)
Vegetarisk lunch	Härkiskasagnette (*, A, L, VS) Morötter med persilja (G, L, M, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsakskroetter (G, L, M, Veg, VS) Currysås (*, A, L) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Kycklingbullar (*, A, G, L, M, VS) Currysås (*, A, L) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M, Veg)
	Vid alla måltider serveras sallad eller råkost av säsongens grönsaker, samt salladsdressing, matdryck, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa och bredbart pålägg.
	L = laktosfri VL = laktosfattig M = mjölkfri G = glutenfri VEG= vegansk *-tecknet = ingredienserna i Må bra-märkta måltider är fiberrika, har låg salthalt och innehåller rekommenderade fetter.

VECKA 3	33, 39, 45, 51
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Bolognesesås med quorn (*, A, G, L, M, VS) Ekologisk spiralpasta av fullkorn (*, A, L, M, Veg)
Lunch	Kyckling- och tomatsås (*, G, L, M) Ekologisk spiralpasta av fullkorn (*, A, L, M, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Potatislåda med linser (*, A, G, L) Rostad rödbeta (G, L, M, Veg)
Lunch	Laxfrestelse (*, A, G, L, N, S) Rostad rödbeta (G, L, M, N, S, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsakslasagnette med kikärter (*, A, L)
Vegetarisk lunch	Rödbetskroetter (*, G, L, M, Veg) Löksås (*, A, L) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Vegetarisk ärtsoppa (*, A, L, M, Veg) Lätt gräddost (*, A, G, L)
Lunch	Ärtsoppa (*, A, L, M) Kallskuret av kalkon (*, G, L, M)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Afrikansk grönsaksgryta (A, L, M, Veg, VS) Ångkokad havre (*, A, L, M, Veg)
Lunch	Traditionell köttfärssås (*, A, L, M) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
Tillbehörssallad	Vid alla måltider serveras sallad eller råkost av säsongens grönsaker, samt salladsdressing, matdryck, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa och bredbart pålägg.
	L = laktosfri VL = laktosfattig M = mjölkfri G = glutenfri VEG= vegansk *-tecknet = ingredienserna i Må bra-märkta måltider är fiberrika, har låg salthalt och innehåller rekommenderade fetter.

VECKA 4	35, 41, 47
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksbullar (A, G, L, M) Gurkstrimla (A, G, L, VS) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Strömmings- och havrebullar (*, A, L, M) Gurkstrimla (A, G, L, VS) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Ekologisk tofu och grönsaker i sojasås (*, A, G, L, M, Veg) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Kalkonfrikassé (*, A, G,) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Kikärtssoppa med tomat (*, G, L, M, Veg, VS) Lätt Edamost (*, A, G, L)
Lunch	Regnbågslaxsoppa med tomat (*, A, G, L, M, VS) Lätt Edamost (*, A, G, L)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Kållåda med soja (*, A, G, L, M, Veg) Rårörda lingon (G, L, M, Veg) Morötter med persilja (G, L, M, Veg)
Vegetarisk lunch	Spenatplättar (A, L) Rårörda lingon (G, L, M, Veg) Potatismos (*, A, G, L) Morötter med persilja (G, L, M, Veg)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Ekologisk pastagrätäng med ost och tomat (*, A, L)
Lunch	Köttfärs- och makaronilåda (*, A, L)
	Vid alla måltider serveras sallad eller råkost av säsongens grönsaker, samt salladsdressing, matdryck, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa och bredbart pålägg.
	L = laktosfri VL = laktosfattig M = mjölkfri G = glutenfri VEG= vegansk *-tecknet = ingredienserna i Må bra-märkta måltider är fiberrika, har låg salthalt och innehåller rekommenderade fetter.

VECKA 5	36, 42, 48
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Sojacksonkorvssås (*, A, L, M, Veg) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Korvsås (*, A, G, L,) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Makaronilåda med bondbönor (*, A, L) Ångad majs (G, L, M, Veg)
Lunch	Lasagnette med kycklingfärs (*, A, L) Ångad majs (G, L, M, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaks- och bönfrestelse (*, A, G, L, VS)
Vegetarisk lunch	Morots- och kålbiffar (*, A, G, L, M) Gräddfilssås med örter (A, G, L) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsakssoppa med linser (*, A, G, L, M, Veg, VS) Lätt gräddost (*, A, G, L)
Lunch	Sejsoppa (*, A, G, L) Kokt ägg (A, G, L, M)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Grönsaksmos med ekologisk tofu (*, A, G, L, M, Veg, VS) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Kyckling och grönsaker i sojasås (*, A, G, L, M) Ångkokat mörkt ris (*, G, L, M, Veg)
	Vid alla måltider serveras sallad eller råkost av säsongens grönsaker, samt salladsdressing, matdryck, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa och bredbart pålägg.
	L = laktosfri VL = laktosfattig M = mjölkfri G = glutenfri VEG= vegansk *-tecknet = ingredienserna i Må bra-märkta måltider är fiberrika, har låg salthalt och innehåller rekommenderade fetter.

VECKA 6	37, 43, 49
MÅNDAG	
Vegetarisk lunch	Italiensk grönsakssås med soja (*, A, G, L) Ekologisk spiralpasta av fullkorn (*, A, L, M, Veg)
Lunch	Bolognesesås (*, A, G, L, M, VS) Ekologisk spiralpasta av fullkorn (*, A, L, M, Veg)
TISDAG	
Vegetarisk lunch	Panerade grönsaksbiffar (*, A, G, L,) Gräddfilssås med basilika (A, G, L) Varmt grönsakstillbehör (G, L, M, Veg) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
Vegetarisk lunch	Lins- och pastagryta av ekologiska makaroner och morötter (*, A, L) Varmt grönsakstillbehör (G, L, M, Veg)
ONSDAG	
Vegetarisk lunch	Morotsknappar (A, G, L, M, Veg) Yoghurtssås med citron (A, G, L) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
Lunch	Gösbullar (A, L, M) Yoghurtssås med citron (A, G, L) Kokt potatis (*, G, L, M, Veg)
TORSDAG	
Vegetarisk lunch	Korngrynsgröt (*, A, L) Saftsoppa (G, L, M, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L)
Vegetarisk lunch	Batapurésoppa (*, A, G, L) Örtkryddade linser (A, G, L, M, Veg) Lätt Edamost (*, A, G, L)
FREDAG	
Vegetarisk lunch	Fyllning med Pulled Havre (*, A, L, M, Veg) Tortillor av fullkornsvete (A, L, M, Veg) Tomatsalsa med gurka (A, G, L, M, Veg, VS) Gräddfil (A, G, L)
Lunch	Kycklingsfyllning (*, G, L, M) Tortillor av fullkornsvete (A, L, M, Veg) Tomatsalsa med gurka (A, G, L, M, Veg, VS) Gräddfil (A, G, L)
	Salladsbord med säsongens grönsaker och rotfrukter samt salladsdressingar, fullkornsbröd, knäckebröd, surskorpa, bredbart pålägg och matdrycker
	L = laktosfri VL = laktosfattig M = mjölkfri G = glutenfri VEG= vegansk *-tecknet = ingredienserna i Må bra-märkta måltider är fiberrika, har låg salthalt och innehåller rekommenderade fetter.