

# Meny 21

22/5/2023-28/5/2023

## Måndag

Kyckling i teriyakisås (\*, A, G, ILM, L, M, VS) Fullkornsnudlar (\*, A, ILM, L, M)

Tofu och grönsaker i teriyakisås (\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS) Fullkornsnudlar (\*, A, ILM, L, M)

**Vegan:** Tofu och grönsaker i teriyakisås (\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS) Ris(\*, ILM, G, L, M, Veg)

## Tisdag

Grönsakskroetter (\*, G, ILM, L, M, Veg, VS) Gräddfilssås med basilika (A, G, ILM, L) Potatismos (\*, A, G,

**Vegan:** Grönsakskroetter (\*, G, ILM, L, M, Veg, VS) Majonnässås med basilika (A, G, ILM, L) Potatismos (G, M, Veg)

## Onsdag

Laxfrestelse (A, G, ILM, L)

Grönsaksfrestelse (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

**Vegan:** Grönsaksfrestelse (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

## Torsdag

Kalkonsoppa (\*, A, G, ILM, L)

Rotsakspurésoppa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

**Vegan:** Rotsakspurésoppa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

## Fredag

Chili con Carne (\*, A, L, M, VS) Fullkornsrís (\*, G, L, M, Veg)

Lins-grönsaksgryta (\*, A, G, ILM, L, VS) Fullkornsrís (\*, G, L, M, Veg)

**Vegan:** Lins-grönsaksgryta (\*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS) Fullkornsrís (\*, G, L, M, Veg)

## Smaklig måltid!

Namica  
Vasa övningsskola Gymnasiet  
Skolhusgatan 31  
65100 VASA  
+358404811266

ovningsskola.gymnasiet@amica.fi

VL = Laktosfattig

L = Laktosfri

G = Glutenfri

M = Mjölkfri

A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer

VS = Innehåller vitlök

\* = Enligt finska näringsrekommendationer

ILM = Klimatvänlig