

# Meny 3

12/1/2026-18/1/2026

## Måndag

Bolognesesås (\*, A, G, L, M, VS) Ekologisk fullkornspasta (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Grönsaksbolognese (\*, A, G, ILM, L, M, Veg) Ekologisk fullkornspasta (\*, A, ILM, L, M, Veg)

## Tisdag

Spenatplättar (A, L) Lingonsylt (G, L, M, Veg) Kokt potatis (\*, A, G, ILM, L, M, Veg) Äggsås (\*, A, G, L)

## Onsdag

Köttbullar (A, L, M) Pepparsås (\*, A, ILM, L) Potatis (\*, G, ILM, L, M, Veg)  
Rödbetskroketter (G, L, M, Veg) Tzatsikiyoghurt (\*, A, G, ILM, L, VS) Potatis (\*, G, ILM, L, M, Veg)

## Torsdag

Regnbågsforellsoppa (\*, A, G, ILM, L)  
Spenatsoppa (\*, A, ILM, L)

## Fredag

Butter Chicken (\*, A, G, L) Korn (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Butter Mifu (\*, A, ILM, L, VS) Korn (\*, A, ILM, L, M, Veg)

## Smaklig måltid!

Amica  
Vasa övningsskola Gymnasiet  
Skolhusgatan 31  
65100 VASA  
+358404811266

ovningsskola.gymnasiet@compass-group.fi

VL = Laktosfattig L = Laktosfri

G = Glutenfri

M = Mjölkfri

A = Innehåller allergener Veg = Passar veganer

VS = Innehåller vitlök

\* = Enligt finska näringsrekommendationer

ILM = Klimatvänlig