

# Menu

11/22/2021-11/26/2021

## Monday

Madras Chicken and yoghurt (A, G, L, VS) € 0.00  
Basmati rice (G, L, M, Veg)  
Härkis tikka masala (\*, A, G, L, VS)

## Thursday

Fish pieces with lemon (\*, A, L, M) € 0.00  
Boiled potatoes (\*, A, G, L, M, Veg)  
Tartar sauce (A, G, L, M, Veg)  
Vegetable sticks (A, L, M, Veg)

## Tuesday

Tuna and spinach lasagnette (A, L) 0.00  
Champignon pasta (A, L, VS)

## Friday

Mexican-style meat risotto (\*, G, L, M, VS) 0.00  
Vegan barbeque mayonnaise (A, G, L, M, Veg)  
Tomato and onion risotto (\*, G, L, M, Veg, VS)

## Wednesday

Finnish hash (G, L, M) 0.00  
Vegetable hash (\*, G, L, M, Veg)  
Bell pepper mayonnaise (A, G, L, M, Veg)  
Fruit salad (G, L, M, Veg)  
Ketchup (G, L, M, Veg)

## Enjoy your meal!

Food & Co-ravintola  
Lasihelmi  
Valimotie 17-19  
00380 Helsinki  
+358 40 620 8667  
lasihelmi@foodandco.ffi

VL = Low in lactose

L = Lactose-free

G = Gluten-free

M = Milk-free

\* = Feel well

# Ruokalista

11/22/2021-11/26/2021

## Maanantai

Broileria ja jogurttia Madras Chicken (A, G, L, VS)  
Basmatiriisiä (G, L, M, Veg)  
Härkistä tikka masala (\*, A, G, L, VS)

## Torstai

Sitruunaisia kalapaloja (\*, A, L, M)  
Keitetyjä perunoita (\*, A, G, L, M, Veg)  
Tartarkastiketta (A, G, L, M, Veg)  
Kasvispuikkoja (A, L, M, Veg)

## Tiistai

Tonnikala-pinaattilasagnettoa (A, L)  
Herkkusienipastaa (A, L, VS)

## Perjantai

Kebabrisottoa (\*, G, L, M, VS)  
Vegaanista barbequemajoneesia (A, G, L, M, Veg)  
Tomaatti-sipulirisottoa (\*, G, L, M, Veg, VS)  
Mustikkajogurttia (\*, A, G, L)

## Keskiviikko

Pyttipannua (G, L, M)  
Kasvispyttipannua (\*, G, L, M, Veg)  
Paprikamajoneesia (A, G, L, M, Veg)  
Hedelmäsalaattia (G, L, M, Veg)

## Hyvää ruokahalua!

Food & Co-ravintola  
Lasihelmi  
Valimotie 17-19  
00380 Helsinki  
+358 40 620 8667  
lasihelmi@foodandco.ffi

VL = Vähälaktoosinen

L = Laktoositon

G = Gluteeniton

M = Maidoton

\* = Voi hyvin