

# Menu

5/23/2022-5/27/2022

## Monday

Turkey and cheese sauce (\*, A, G, L)  
Vegetable stew (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)  
Rice (G, L, M, Veg)

## Thursday

## Tuesday

Minced meat lasagnette (\*, A, L)  
Härkis lasagnette (ILM, \*, A, L, VS)

## Friday

Spinach crêpes (A, L)  
Lingonberry crush (G, L, M, Veg)  
Strawberry kissel (G, L, M, Veg)

## Wednesday

Fish patties (\*, A, G, L, M)  
Vegetable sticks (G, L, M, Veg)  
Sour cream sauce with dill (ILM, A, G, L)  
Mashed potatoes (ILM, \*, A, G, L)

## 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

5/23/2022-5/27/2022

## Maanantai

Kalkkuna-juustokastiketta (\*, A, G, L)  
Kasvispataa (ILM, \*, A, G, L, M, Veg)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)

## Torstai

## Tiistai

Jauhelihalasagnettea (\*, A, L)  
Härkisasagnettea (ILM, \*, A, L, VS)

## Perjantai

Pinaattihukaisia (A, L)  
Puolukkasurvosta (G, L, M, Veg)  
Mansikkakiisseliä (G, L, M, Veg)

## Keskiviikko

Kalapyöryköitä (\*, A, G, L, M)  
Rapeita kasvispuikkoja (G, L, M, Veg)  
Tillikermaviilikastiketta (ILM, A, G, L)  
Perunasosetta (ILM, \*, A, G, L)

## 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

A = Sisältää allergeeniä

Veg = Vegaaniruoka

VS =