

Menu

10/11/2021-10/15/2021

Monday

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

Thursday

Fish pieces with lemon (*, A, L, M)
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)
Champignon pasta (A, L, VS)

Friday

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

Wednesday

Finnish hash (G, L, M)
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

10/11/2021-10/15/2021

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-pinaattilasagnettea (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)

Tomaattiketsuppia (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