

Menu

5/9/2022-5/13/2022

Monday

Thursday

Chicken filling for tortillas (G, L, M)
tortilla (A, L, M, Veg)
Organic tofu and vegetable filling (A, G,
L)
Chocolate fool (A, G)

Tuesday

Friday

Broad bean and macaroni casserole
(ILM, A, L)
Meat and macaroni casserole (A)

Wednesday

Frankfurter and mashed potato
casserole
(A, G, L)

Mashed sweet potatoe and potatoe
casserole with beans (ILM, *, A, G, L, M,
Veg, VS)

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

Ruokalista

5/9/2022-5/13/2022

Maanantai

Torstai

Broileritäytettä (G, L, M)
Vehnätortilla (A, L, M, Veg)
Luomutofu-kasvistäytettä (A, G, L)
Suklaakiisseliä (A, G)

Tiistai

Perjantai

Härkäpapu-makaronilaatikka (ILM, A, L)
Liha-makaronilaatikka (A)

Keskiviikko

Nakki-perunasoselaatikka (A, G, L)
Vegaanista papu-bataattipaistosta
(ILM, *, A, G, L, M, Veg, VS)

Hyvää ruokahalua!

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

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon
A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka

G = Gluteeniton M = Maidoton
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia * = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen