

# Menu

3.5.2021-7.5.2021

## Monday

Crispy fish pieces (\*, A, L, M)  
Boiled potatoes (\*, A, G, L, M, Veg)  
Sour cream sauce with chives (A, G, L)  
Root vegetable patties (\*, A, G, L, M, Veg)

## Thursday

Finnish hash (G, L, M)  
American-style chili mayonnaise (A, G, L, M, Veg)  
Vegetable hash (\*, G, L, M, Veg)

## Tuesday

Creamy ham and potato casserole (\*, A, G, L)  
Vegetable pasta (\*, A, L, M, Veg, VS)

## Friday

Tuna sauce with cheese (\*, A, G, L)  
Yellow fusilli (A, L, M, Veg)  
Zucchini and cheese sauce (\*, A, G, L)  
Blueberry smoothie (A, G, L)

## Wednesday

Chicken sauce (\*, A, G, L)  
Rice (G, L, M, Veg)  
Falafels (A, L, M, Veg, VS)  
Guacamole and sour cream (A, G, L, 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

\* = Feel well

# Ruokalista

3.5.2021-7.5.2021

## Maanantai

Rapeita kalapaloja (\*, A, L, M)  
Keitettyjä perunoita (\*, A, G, L, M, Veg)  
Ruohosipulikerma-aviikastiketta (A, G, L)  
Juurespihvejä (\*, A, G, L, M, Veg)

## Torstai

Pyttipannua (G, L, M)  
Tomaatti-chilimajoneesia (A, G, L, M, Veg)  
Kasvispyttipannua (\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Kinkkukiusausta (\*, A, G, L)  
Vihannespastaa (\*, A, L, M, Veg, VS)

## Perjantai

Juustoista tonnikalakastiketta (\*, A, G, L)  
Kurkumapastaa (A, L, M, Veg)  
Kesäkurpitsa-juustokastiketta (\*, A, G, L)  
Mustikkasmoothie (A, G, L)

## Keskiviikko

Broilerikastiketta (\*, A, G, L)  
Höyrytettyä riisiä (G, L, M, Veg)  
Falafelpyöryköitä (A, L, M, Veg, VS)  
Guacamole-smetanaa (A, G, L, 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 allergeenia    Veg = Vegaaniruoka

G = Gluteeniton    M = Maidoton  
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

\* = Voi hyvin