

Menu

1/10/2022-1/14/2022

Monday

Meatballs (A, L, M)
Black pepper sauce (*, A, L)
Vegetable patties
Boiled potatoes (*, A, G, L, M, Veg)
Parsley sauce (A, G, L)

Thursday

Hash (G, L, M)
Vegetable hash (*, G, L, M, Veg)

Tuesday

Sweet and sour chicken sauce (*, A, G, L, M, VS)
Organic tofu and vegetables in soy sauce (*, A, G, L, M, Veg)
Whole grain noodles (*, A, L, M)

Friday

Minced meat and tomato sauce (*, A, L, M)
Tomato and goat cheese sauce (*, A, G, VL, VS)
Whole grain organic pasta (*, A, L, M, Veg)

Wednesday

Vegetable moussaka with lentil (*, A, L, VS)
Creamy smoked rainbow trout and potato casserole (*, A, G, L)
Mango fool (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

1/10/2022-1/14/2022

Maanantai

Lihapyöryköitä (A, L, M)
Pippurikastiketta (*, A, L)
Kasvispihvi
Keitetyjä perunoita (*, A, G, L, M, Veg)
Persilijajogurttikastiketta (A, G, L)

Torstai

Pyttipannua (G, L, M)
Kasvispyttipannua (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Hapanimelää broilerikastiketta (*, A, G, L, M, VS)
Luomutofua ja kasviksia soijakastikkeessa (*, A, G, L, M, Veg)
Täysjyvänuudeleita (*, A, L, M)

Perjantai

Tomaattista jauhelihakastiketta (*, A, L, M)
Tomaatti-vuohenjuustokastiketta (*, A, G, VL, VS)
Luomutäysjyväkierrepastaa (*, A, L, M, Veg)

Keskiviikko

Kylmäsavukirjolohikiusausta (*, A, G, L)
Kasvismusakaa linsseillä (*, A, L, VS)
Mangokiisseliä (G, L, M, Veg)

Hyvää ruokahalua!

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

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

G = Gluteeniton M = Maidoton
VS = Sisältää tuoretta valkosipulia

* = Voi hyvin