

Menu

5/30/2022-6/3/2022

Monday

Halloumi and vegetable stew (ILM, *, A)
Kebab and vegetable sauce (*, A, G, L, M, VS)
Whole grain noodles (ILM, *, A, L, M)
Peach smoothie (A, G, L)

Thursday

Pork sausage soup (A, G, L, M)
Sweet potato and coconut puree soup (ILM, G, L, M, Veg, VS)
Berry kissel (G, L, M, Veg)

Tuesday

Fish patties (*, A, G, L, M)
Lemon-coated tofu (ILM, A, L)
Yoghurt sauce with cucumber (ILM, A, G, L, VS)
Boiled potatoes (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Friday

Carrot and sweet potato filled chicken fingers (A, L, M)
Falafels (A, L, M, Veg, VS)
Chili and sour cream sauce (A, G, L)
Whole grain rice (*, G, L, M, Veg)

Wednesday

Chili con carne (minced meat) (*, G, L, M)
Vegetarian chili (ILM, *, A, L, M, Veg, VS)
Rice (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

5/30/2022-6/3/2022

Maanantai

Halloumi-kasvispataa (ILM, *, A)
Kebablihaa ja kasviksia (*, A, G, L, M, VS)
Täysjyvänuudeleita (ILM, *, A, L, M)
Persikkasmoothie (A, G, L)

Torstai

Siskonmakkarakeittoa (A, G, L, M)
Bataatti-kookossosekeittoa (ILM, G, L, M, Veg, VS)
Marjakiisseliä (G, L, M, Veg)

Tiistai

Lohimurekepihvejä (*, A, G, L, M)
Sitruunakuorrutettua tofua (ILM, A, L)
Jogurtti-kurkkukastiketta (ILM, A, G, L, VS)
Keitetyjä perunoita (ILM, *, A, G, L, M, Veg)

Perjantai

Porkkana-bataattitäytteisiä broilerinjauhelihapuiikkoja (A, L, M)
Falafel-pyöryköitä (A, L, M, Veg, VS)
Chilikermaviilikastiketta (A, G, L)
Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Keskiviikko

Chili con Carnea jauhelihasta (*, G, L, M)
Chili con vege (ILM, *, A, L, M, Veg, VS)
Höyrytettyä riisiä (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

G = Gluteeniton

M = Maidoton

* = Voi hyvin