

Ruokalista

2/10/2025-2/14/2025

Maanantai

Punajuurikroketteja (*, G, ILM, L, M, Veg) Currykermaviilikastiketta (A, G, L)

Broileripyöryköitä (*, A, L, M, VS) Currykermaviilikastiketta (A, G, L) Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Kunyt-seitankastiketta (*, A, ILM, L, M, Veg) Luomutäysjyväpastaa

Tonnikalakastiketta (*, A, ILM, L) Luomutäysjyväpastaa

Keskiviikko

Thaimaalaista vihreää currykeittoa (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS)

Madras Chicken (*, A, G, ILM, L, VS) Riisiä (G, L, M, Veg)

Mangosmoothie (A, G, L)

Torstai

Kasvisnakkikastiketta (*, A, G, ILM, L, M, Veg) Keitettyjä perunoita (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Nakkikastiketta (*, A, L, M) Keitettyjä perunoita (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Perjantai

Kookos-kasviscurrya (A, ILM, L, M, Veg, VS)

Carbonaraa (*, A, G, ILM, L) Spagettia

Minttu-suklaakiisseliä L,G,A

Hyvää ruokahalua!

Food & Co-ravintola
Lasihelmi
Valimotie 17-19
00380 Helsinki
+358 40 620 8667

lasihelmi@compass-group.fi

VL = Vähälaktoosinen L = Laktoositon G = Gluteeniton M = Maidoton
A = Sisältää allergeeniä Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia
* = Suomalaisen ravitsemussuositusten mukainen ILM = Ilmastoystävällinen

