Ruokalista

2/11/2026-6/11/2026

Maanantai

Juustoinen-mifucappellipastaa (*, A, ILM, L)
Jauheliha-makaronilaatikkoa (*, A, L)Ketsuppia (G, L, M, Veg)

Tiistai

Kreikkalaista kasvis-juustokiusausta (*, A, G, ILM, L)
Kalapyöryköitä (*, A, G, ILM, L, M)Tilliperunoita (*, A, G, ILM, L, M, Veg)Tillikermaviiliä

Keskiviikko

Bolognesekastiketta Unlimited® jauhismurusta (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)pastaa (*, A, ILM, L, M, Veg)
Juustoista broilerikastiketta (*, A, G, ILM, L)Pastaa(*, A, ILM, L, M, Veg)

Torstai

Luomutofua tulisen happamassa kastikkeessa - Tom Yam (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS)
Kinkkukiusausta (*, A, G, L)
Puolukkavispipuuroa (A, L, M, Veg)

Perjantai

Täyteläisen maustettua härkäpapua - Härkäpapua Tikka Masala (*, A, G, L, M, Veg, VS)Tummaa riisiä (*,
Perinteistä jauhelihakastiketta (*, A, L, M)Keitettyjä perunoita (*, A, G, ILM, L, M, Veg)

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		
* =	Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen			ILM =	ilmastoystävällinen		