

Ruokalista

5/25/2026-5/29/2026

Maanantai

Porkkana-kvinoapyöryköitä (*, G, ILM, L, M, Veg) Paahdettua perunaa (*, G, ILM, L, M, Veg)
Kalapyörykkä (A, G, ILM, L) Perunamuusia (*, A, G, L) Tartarkastiketta (L,G,A)

Tiistai

Luomutofua ja kasviksia teriyakikastikkeessa (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS) riisiä (*, G, L, M, Veg)
Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L)riisiä (*, G, L, M, Veg)
Hedelmäkiisseliä L,M,G,Veg

Keskiviikko

Kikherneitä ja kasviksia kormakastikkeessa (*, A, G, ILM, L, VS)Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)
Uunimakkaraa juustolla (A, G, L) Paahdettuja perunoita L,M,G,Veg

Torstai

Kasvisminestronea (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Juustoista broileri-kasviskeittoa (A, G, L)Juustoa ja ruisleipää L,A
Puolukkavispipuuroa (A, L, M, Veg)

Perjantai

kasvispuikko (*, A, ILM, L, M, Veg,) riisiä (*, G, L, M, Veg)
Broileripyörykät (, A, L, M, VS) , riisiä (L,M,G,veg) currykastiketta (A,L,G)

Hyvää kesälomaa!

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 = Contains allergen Veg = Vegaaniruoka VS = Sisältää tuoretta valkosipulia
* = Comply with Finnish nutrition recommendations ILM = Climate-friendly