Ruokalista

23/11/2026-27/11/2026

Maanantai

Kotijuustoa pinaattikastikkeessa - Palak Paneer (A, G, ILM, L, VS)Tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)
Bolognesekastiketta (*, A, G, L, M, VS)Luomutäysjyväpastaa (*, A, ILM, L, M, Veg)

Tiistai

Tofua tulisessa ja mausteisessa kastikkeessa - Tofu Vindaloo (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS)
Tandoorikanaa jogurttikastikkeessa (*, A, G, L) riisiä (*, G, L, M, Veg)
Suklaakiisseliä (A, G, L)

Keskiviikko

Kvinoa pihvejä (A, G, ILM, L, M, Veg)Hummuksella maustettua kauragurttia (*, A, G, ILM, L, M, Veg, VS)
Paahdettua perunaa (*, G, ILM, L, M, Veg)Jauhelihapyöryköitä (A, L, M)Ruskeaa kastiketta (*, A, ILM, L, M)

Torstai

Sisilialaista seitanpastaa (*, A, ILM, L, M, Veg, VS)
Tonnikala-lasagnettea (*, A, L, VS)
Puolukkavispipuuroa (A, L, M, Veg)

Perjantai

Punajuuri-härkäpapupyttipannua (*, A, G, ILM, L, M, Veg)
Pyttipannua (G, L, M) Ketsuppia ja sinappia 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
* = Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ILM = ilmastoystävällinen