

# Menu

1/23/2023-1/27/2023

## Monday

Vegetarian chili (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS) Whole grain rice  
Fish patties (\*, A, G, L, M) Dill sauce (\*, A, G, L)

## Tuesday

Italian stew (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS)  
Italian stew (\*, A, L, M, VS)  
Strawberry kissel (G, L, M, Veg)

## Wednesday

Vegetable sausage sauce (\*, A, G, ILM, L, M, Veg) Boiled potatoes (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)  
Frankfurter sauce (\*, A, L, M) Boiled potatoes (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

## Thursday

Pureed sweet potato soup  
Creamy salmon and saithe soup (\*, A, G, ILM, L)  
Sweet mini bun (A, L, M)

## Friday

Tomato, cheese and pasta casserole (\*, A, ILM, L)  
Minced meat and macaroni casserole (\*, A, L) Ketchup (G, L, M, Veg, VS)

## 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

A = Contains allergen

Veg = Vegan food

VS = Contains fresh garlic

# Ruokalista

1/23/2023-1/27/2023

## Maanantai

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

Lohimurekepihvejä (\*, A, G, L, M) Tillikastiketta (\*, A, G, L) Keitettyjä perunoita (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

## Tiistai

Kasvis-Italianpataa (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS)

Italianpataa (\*, A, L, M, VS)

Mansikkakiisseliä (G, L, M, Veg)

## Keskiviikko

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)

## Torstai

Bataattiseikeittoa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)

Kermaista lohi-seitikeittoa (\*, A, G, ILM, L)

Pikkupulla (A, L, M)

## Perjantai

Tomaattista juusto-pastavuokaa luomupastasta (\*, A, ILM, L)

Jauheliha-makaronilaatikkoa (\*, A, L) Ketsuppia (G, L, M, Veg, VS)

## Hyvää ruokahalua!

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

lasihelmi@foodandco.ffi

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