

# Menu

1/30/2023-2/3/2023

## Monday

Mushroom and chickpea stew (\*, G, ILM, L, M, Veg)  
Chicken and vegetables in soy and chilli sauce (\*, A, G, ILM, L, M)

## Tuesday

Spinach crêpes (A, L)  
Mango kissel (G, L, M, Veg)

## Wednesday

Vegetable and noodle casserole (\*, A, ILM, L)  
Chicken and noodle casserole (\*, A, ILM, L, VS)

## Thursday

Vegetable rissoles (\*, A, G, ILM, L, M)Pineapple and sour cream sauce (A, G, L)  
Meatballs (\*, A, L, M)Mashed potatoes (\*, A, G, ILM, L)Brown sauce (A, ILM, L)

## Friday

Halloumi and vegetable stew (\*, A, ILM)Whole grain organic pasta (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Smoked rainbow trout sauce (\*, A, G, ILM, L)Whole grain organic pasta (\*, A, ILM, L, M, Veg)

## 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

1/30/2023-2/3/2023

## Maanantai

Herkkusieni-kikhernepataa (\*, G, ILM, L, M, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)  
Broileria ja kasviksia soijakastikkeessa (\*, A, G, ILM, L, M) Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Pinaattiohukaisia (A, L) Puolukkahilloa (G, L, M, Veg) Persiljaperunoita (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)  
Mangokiisseliä (G, L, M, Veg)

## Keskiviikko

Kasvis-soijapapu-nuudeliuokaa (\*, A, ILM, L)  
Broileri-nuudeliuokaa (\*, A, ILM, L, VS)

## Torstai

Kasvispyöryköitä (\*, A, G, ILM, L, M) Ananas-kermaviilikastiketta (A, G, L)  
Jauheliöhypyöryköitä (\*, A, L, M) Perunasosetta (\*, A, G, ILM, L) Ruskeaa kastiketta (A, ILM, L)

## Perjantai

Halloumi-kasvispataa (\*, A, ILM) Luomutäysjyväkierrepastaa (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Savukirjolohikastiketta (\*, A, G, ILM, L) Luomutäysjyväkierrepastaa (\*, A, ILM, L, M, Veg)

## 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 = Sisältää allergeeniä    Veg = Vegaaniruoka    VS = Sisältää tuoretta valkosipulia