

## Maanantai

Inkivääri-kasvispataa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg) Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)  
Jauheliha-perunasoselaatikkoa (\*, A, G, L, M)

## Tiistai

Kasvislasagnetta (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS)  
Jauhelihalasagnetta (\*, A, ILM, L, VS)

## Keskiviikko

Punajuurikroketteja (\*, G, ILM, L, M, Veg) Tilli-jogurttikastiketta (\*, A, ILM, L) Perunasosetta (\*, A, G, ILM, L)  
Kalapyöryköitä (\*, A, G, ILM, L, M) Tilli-jogurttikastiketta (\*, A, ILM, L) Perunasosetta (\*, A, G, ILM, L)

## Torstai

Kasvis-hernekeittoa (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)  
Jauhelihakeittoa (\*, A, G, L, M)  
Mustikkasmoothie (A, G, L)

## Perjantai

Härkäpapu-kasvispaellaa (\*, A, G, L, M, Veg)  
Broileri-kookoskastiketta (\*, A, G, L) Täysjyvänuudeleita (\*, A, ILM, L, M)

## 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  
\* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen    ILM = Ilmastoystävällinen