

## Maanantai

Tomaattista seitankastiketta (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)  
Tomaattista kebabkastiketta (A, G, L, M, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Kasvispyttipannua (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Kinkkukiusausta (\*, A, G, ILM, L)

## Keskiviikko

Vappu!

## Torstai

Bataattisosekeittoa (\*, A, G, ILM, L)  
Siskonmakkarakeittoa (A, G, L, M)  
Mangojogurttia (A, G, L)

## Perjantai

Kikherne-bataattipataa (\*, A, ILM, L, M, Veg, VS) Höyrytettyä tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)  
Broileri-nuudeliuukkaa (\*, A, L)

## 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  
\* = Suomalaisen ravitsemussuosituksen mukainen    ILM = Ilmastoystävällinen