

Maanantai

Kasvis-juustopataa (*, A, G, ILM, L) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)
Broileria currykastikkeessa (*, A, G, L) Höyrytettyä tummaa riisiä (*, G, L, M, Veg)

Tiistai

Tomaattista mifu-paprikapataa (*, A, G, ILM, L, VS) Täysjyvänuudeleita (*, A, ILM, L, M)
Mausteista jauheliha-perunalaatikka (*, A, G, L)

Keskiviikko

Kasviskeppukka (G, L, M, Veg) Chili-salsakermaviilikastiketta (A, G, L)
Hauskat kalapihvit (A, ILM, L, M) Chili-salsakermaviilikastiketta (A, G, L)

Torstai

Juustoista juuressosekeittoa (*, A, G, ILM, L)
Jauheliha-kasviskeittoa (*, A, G, ILM, L, M)
Mansikkarahkaa (A, G, L)

Perjantai

Härkäpapu-paprikatäytettä (*, A, ILM, L, M, Veg) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, Veg)
Broileritäytettä (*, A, G, L, M) Täysjyvävehnätortilla (A, L, M, Veg)

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