

## Maanantai

Kasviskroketteja (\*, G, ILM, L, M, Veg, VS)Tandoorikermaviiliä (A, G, ILM, L)Tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)  
Broileripyöryköitä (\*, A, L, M, VS)Tandoorikermaviiliä (A, G, ILM, L)Tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)

## Tiistai

Härkistä tikka masala (\*, A, G, ILM, L, VS)Tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)  
Kalaa intialaisittain (\*, A, G, ILM, L)Tummaa riisiä (\*, G, L, M, Veg)

## Keskiviikko

Herkkusieni-kasvisvuokaa (\*, A, ILM, L, M, Veg)  
Broileria Madras Chicken (\*, A, G, ILM, L, VS)Riisiä  
Mustaherukkasmoothieta (A, G, L)

## Torstai

Kasvisnakkikastiketta (\*, A, G, ILM, L, M, Veg)Perunamuusia (\*, A, G, ILM, L)  
Perinteistä makkarakastiketta (\*, A, G, L)Perunamuusia (\*, A, G, ILM, L)

## Perjantai

## 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  
\* = Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen ILM = Ilmastoystävällinen