

LUNCHMENYN

VECKOR

3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51

MÅNDAG

Helmis korvpanna **L o**
Kycklingstek med bbq-sås **M o**
Krämig laxsoppa **L o**
Operaschnitzel **L**

TISDAG

Helmis pannbiff med stekt lök **L o**
Kycklingpasta bearnaise
Spensoppa med kokt ägg **LL**
Pepparlövbiff av gris **L o**

ONSDAG

Pepprig grisgryta **L o**
Panerad flundra (nordöstra Atlanten)
med tartarsås **L**
Kokos- och kycklingsoppa **M o**
Grillbiff av gris **L o**

TORSDAG

Ugnskorv **L o**
Frestelse med rökt lax (NO) **L o**
Ärtsoppa **M o** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med auraost **L o**

FREDAG

Helmis köttbullar med brunsås **L o**
Kökets val
Korvsoppa **M o**
Hawaiischnitzel

LÖRDAG

Fiskbiffar med tartarsås **L**
Lasagne **LL**
Floridakyckling

SÖNDAG

Currykyckling med frukt **L o**
Helmis kebab (EU) **M o**
med vitlökssås **L**
Lövbiff av gris med kryddsmör **L o**

VECKOR

4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52

MÅNDAG

Köttfärsås **L o**
Dijonkyckling **L o**
Mexikansk tomatoppa **L o**
Ytterfilébiff av gris
med béarnaisesås **o**

TISDAG

Pyttipanna med stekt ägg **M o**
Spensplättar med lingon **M o**
Köttfärsoppa **M o**
Hawaiiansk kycklingschnitzel

ONSDAG

Helmis köttfärs med brunsås **L o**
Kyckling Kiev **L**
Soppa med rökt
regnbågslax (NO) **L o**
Lövbiff av grisytterfilé **L o**

TORSDAG

Ugnstek regnbågslax
(FI/SWE/NO/DK/EE)
och gräddfilssås med dill **L o**
Lök- och korvbiffar **L o**
Ärtsoppa **M o** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med bacon **L o**

FREDAG

Helmis köttbullar med
peppargräddsås **L o**
Kökets val
Knackkorvssoppa **M o**
Jägarschnitzel **L**

LÖRDAG

Salamifrestelse **L o**
Coq au vin **M o**
Fyllt grislövbiff **L o**

SÖNDAG

Mör griskarré med pepparsås **L o**
Laxlasagne (FI/SWE/NO) **L**
Grillad kyckling
med béarnaisesås **o**

VECKOR

5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47

MÅNDAG

Korvsås **L o**
Helmis fish & chips
(Norra Stilla havet) **M o**
Curry-kycklingsoppa **L o**
Operaschnitzel **L**

TISDAG

Helmis pannbiffar
med lök- och baconsås **L o**
Kyckling sweet 'n' sour **M o**
Krämig laxsoppa **L o**
Pepparlövbiff av gris **L o**

ONSDAG

Karelsk stek **M o**
Källåda med lingon **M o**
Svampsoppa **LL**
Grillbiff av gris **L o**

TORSDAG

Smetanaregnbågslax
(FI/SWE/NO/DK/EE) **L o**
Djävulens kycklinggryta **L o**
Ärtsoppa **M o** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med auraost **L o**

FREDAG

Helmis viltköttbullar
med brunsås **L o**
Kökets val
Spansk chorizosoppa
med crème fraiche **LL o**
Hawaiischnitzel

LÖRDAG

Helmis pasta carbonara **L**
Panerad fisk med gräddfilssås
(Norra Stilla havet) **L**
Floridakyckling

SÖNDAG

Grekisk köttfärslimpa **L o**
Kyckling-parmesanschnitzel
med ranchsås **L**
Lövbiff av gris med kryddsmör **L o**

Helglunch tillgänglig på följande stationer:

Hämeenlinna Iittala, Ii, Jämsä, Kokkola Vitsari, Laitila, Laukaa Lievestuore, Muurame, Mäntsälä P, Orivesi, Parkano, Pihtipudas Putaanportti, Porvoo, Raasepori Karjaa, Rovaniemi Napapiiri, Salo Halikko, Siilinjärvi, Vantaa Ruskeasanta, Ylöjärvi, Äänekoski Hirvaskangas

L Laktofri **M** Mjölkfri **LL** Låg laktoas
o En maträtt gjord på glutenfria ingredienser.
Fråga personalen för mer information.

LUNCHMENYN

VECKOR

6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48

MÅNDAG

Schnitzel av kycklingstek med peppargräddsås **L O**
Kåldolmar med lingon **L O**
Krämig laxsoppa **L O**
Ytterfilébiff av gris med béarnaisesås **O**

TISDAG

Helmis kebab (EU) **L O**
Kycklingpasta bearnaise
Spensoppa med kokt ägg **LL**
Hawaiiansk kycklingschnitzel

ONSDAG

Makaronilåda **L**
Grisgryta à la stroganoff **L O**
Kokos- och kycklingsoppa
Lökbiff av grisytterfilé **L O**

TORSDAG

Baconknackkorvar **L O**
Ugnsströmming **LL O**
Ärtsoppa **M O** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med bacon **L O**

FREDAG

Helmis köttbullar med brunsås **L O**
Kökets val
Korvsoppa **M O**
Jägarschnitzel **L**

LÖRDAG

Stekt regnbågslax (FI/SWE/NO/DK/EE) med citron- och hollandaisesås **O**
Köttfärs- och auraostfrestelse **L O**
Fylld grislövbiff **L O**

SÖNDAG

Rökt kassler av gris med rödlökssås **M O**
Vingbuffé **L O**
Grillad kyckling med béarnaisesås **O**

VECKOR

1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49

MÅNDAG

Citronsmetanakyckling **L O**
Pyttipanna med stekt ägg **M O**
Mexikansk tomatsoppa **L O**
Operaschnitzel **L**

TISDAG

Helmis korvbiffar **L**
Fiskbiffar med tartarsås **L**
Köttfärsoppa **M O**
Pepparlövbiff av gris **L O**

ONSDAG

Bacon- och viltskav (EU/NZ) **M O**
Malda leverbiffar **L O**
Soppa med rökt regnbågslax (NO) **L O**
Grillbiff av gris **L O**

TORSDAG

Lasagne **LL**
Strömmingsbiffar (nordöstra Atlanten) **L**
Ärtsoppa **M O** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med auraost **L O**

FREDAG

Helmis köttbullar med peppargräddsås **L O**
Kökets val
Knackkorvssoppa **M O**
Hawaiischnitzel

LÖRDAG

Pastagrätäng med rökt lax (NO) **L**
Schweizisk köttfärslimpa **L O**
Floridakyckling

SÖNDAG

Mör griskarré med senapssås **L O**
Fiskfärs med citron- hollandaisesås **O**
Lövbiff av gris med kryddsmör **L O**

VECKOR

2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50

MÅNDAG

Viltfrestelse (EU/NZ) med lingon **L O**
Laxschnitzel (NO) med Helmis remouladsås
Curry-kycklingsoppa **L O**
Ytterfilébiff av gris med béarnaisesås **O**

TISDAG

Biff à la Lindström (EU) **L**
Salamipasta **L**
Krämig laxsoppa **L O**
Hawaiiansk kycklingschnitzel

ONSDAG

Tacogräddkyckling **L O**
Karelsk stek **M O**
Svampsoppa **LL**
Lökbiff av grisytterfilé **L O**

TORSDAG

Knackkorvssås **L O**
Lasagne med rökt lax (FI/SWE/NO) **L**
Ärtsoppa **M O** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med bacon **L O**

FREDAG

Helmis viltköttbullar (FI/EU) med brunsås **L O**
Kökets val
Spansk chorizosoppa med crème fraiche **LL O**
Jägarschnitzel **L**

LÖRDAG

Texmex-ugnskorv **L O**
Knaprig kyckling med vitlöksyoghurtsås **L O**
Fylld grislövbiff **L O**

SÖNDAG

Helmis köttfärslimpa med brunsås **L O**
Ugnsregnbågslax (FI/SWE/NO/DK/EE) med citron- och hollandaisesås **O**
Lövbiff av gris med kryddsmör **L O**

Helglunch tillgänglig på följande stationer:

Hämeenlinna Iittala, Ii, Jämsä, Kokkola Vitsari, Laitila, Laukaa Lievestuore, Muurame, Mäntsälä P, Orivesi, Parkano, Pihtipudas Putaanportti, Porvoo, Raasepori Karjaa, Rovaniemi Napapiiri, Salo Halikko, Siilinjärvi, Vantaa Ruskeasanta, Ylöjärvi, Äänekoski Hirvaskangas

L Laktosfri **M** Mjölkfri **LL** Låg laktos
O En maträtt gjord på glutenfria ingredienser.
Fråga personalen för mer information.