

# 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  
Spenatsoppa 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**  
Citrusgratinerad fisk (Stilla havet) **L**  
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

Panerad flundra fylld med  
bearnaisesås (nordöstra Atlanten)  
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**  
Fylld 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

Mandelfisk (nordöstra och nordvästra  
Stilla havet) och gräddfilsås med dill **L**  
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 gräddfilsås  
(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 lakto  
**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  
Spenatsoppa 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.