

LUNCHMENYN

VECKOR

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

MÅNDAG

Helmis korvpanna **L G**
Kycklingstek med BBQ-sås **M G**
Gräddig regnbågslaxsoppa **L G**
Operaschnitzel **L**

TISDAG

Helmis pannbiff med stekt lök **L G**
Kycklingpasta béarnaise **L**
Korvsoppa **M G**
Pepparlövbiff av gris **L G**

ONSDAG

Pepprig grisgryta **L G**
Panerad flundra (nordvästra Atlanten)
och tartarsås **M**
Kokos- och kycklingsoppa **M G**
Grillbiff av gris **L G**

TORSDAG

Ugnskorv **L G**
Strömmingsbiffar (nordöstra Atlanten) **L**
Ärtsoppa **M G** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med auraost **L G**

FREDAG

Helmis köttbullar med brunsås **L G**
Kökets val
Spenatsoppa med kokt ägg **LL**
Hawaiischnitzel

LÖRDAG

Stekt siklöja och gräddfilssås med dill **L**
Gräddig pyttipanna **L G**
Grillad kyckling med béarnaisesås **G**

SÖNDAG

Burgundisk kyckling **M G**
Panerad flundra (nordöstra Atlanten)
med béarnaisesås
Grislövbiff med kryddsmör **L G**

VECKOR

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

MÅNDAG

Knackkorvssås **L G**
Dijonkyckling **L G**
Gräddig regnbågslaxsoppa **L G**
Ytterfilébiff av gris med béarnaisesås **G**

TISDAG

Köttfärs med brunsås **L G**
Citrusgratinerad fisk (Stilla havet) **M**
Köttfärsoppa **M G**
Hawaiisk kycklingschnitzel

ONSDAG

Pyttipanna med stekt ägg **M G**
Kyckling i indisk kormasås **M G**
Mexikansk tomatoppa **L G**
Lövbiff av grisytterfilé **L G**

TORSDAG

Käldolmar med lingon **L G**
Panerad flundra (nordöstra Atlanten)
med béarnaisesås
Ärtsoppa **M G** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med bacon **L G**

FREDAG

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

LÖRDAG

Taco-gräddkyckling **L G**
Panerad flundra och tartarsås **M**
Fyllad grislövbiff **L G**

SÖNDAG

Schweizisk köttfärs **L G**
Lasagne med rökt lax **LL**
Grillbiff av gris **L G**

VECKOR

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

MÅNDAG

Korvsås **L G**
Kyckling Kiev **L**
Gräddig regnbågslaxsoppa **L G**
Operaschnitzel **L**

TISDAG

Fish & Chips (Norra Stilla havet) **M G**
Helmis pasta carbonara **L**
Köttsoffa **M G**
Pepparlövbiff av gris **L G**

ONSDAG

Lasagne **LL**
Sötsur kyckling **M G**
Soppa med rökt regnbågslax **L G**
Grillbiff av gris **L G**

TORSDAG

Lök- och korvbiffar **L G**
Mandelfisk (nordöstra och nordvästra Atlanten)
och dillgräddsås **L**
Ärtsoppa **M G** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med auraost **L G**

FREDAG

Helmis köttbullar med brunsås **L G**
Kökets val
Linsoppa med crème fraîche **L G**
Hawaiischnitzel

LÖRDAG

Panerad ostfylld fisk (nordöstra och nordvästra
Stilla havet) och remouladesås
Burgundisk gryta **M G**
Grillad kyckling med béarnaisesås **G**

SÖNDAG

Mör griskarré med pepparsås **L G**
Stekt regnbågslax med citron-hollandaisesås **L G**
Grislövbiff med kryddsmör **L G**

Helglunch tillgänglig på följande stationer :

Hämeenlinna Iittala, Ii, Jämsä, Kokkola Vitsari, Lapua Tamppari, 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
G En maträtt gjord på glutenfria ingredienser.
Fråga personalen för mer information.

LUNCHMENYN

VECKOR

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

MÅNDAG

Makaronilåda **L**
Peppargräddkyckling **L G**
Gräddig regnbågslaxsoppa **L G**
Ytterfilébiff av gris med béarnaisesås **G**

TISDAG

Helmis pannbiffar med lök- och baconsås **L G**
Djävulens kycklinggryta **L G**
Korvsoppa **M G**
Hawaiiansk kycklingschnitzel

ONSDAG

Panerad flundra och tartarsås **M**
Viltskav **L G**
Kokos- och kycklingsoppa **M G**
Lövbiff av grisytterfilé **L G**

TORSDAG

Texmex-ugnskorv **L G**
Pastagrätäng med rökt lax (NO) **L**
Ärtsoppa **M G** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med bacon **L G**

FREDAG

Helmis köttbullar med brunsås **L G**
Kökets val
Spenatsoppa med kokt ägg **L**
Jägarschnitzel **L**

LÖRDAG

Karelsk stek **M G**
Citrusgratinerad fisk (Stilla havet) **M**
Fyllid grislövbiff **L G**

SÖNDAG

Rökt griskassler med rödlöksås **M G**
Stekt siklöja och gräddfilsås med dill **L**
Grillbiff av gris **L G**

VECKOR

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

MÅNDAG

Citron-smetanakyckling **L G**
Grisgryta à la stroganoff **L G**
Gräddig regnbågslaxsoppa **L G**
Operaschnitzel **L**

TISDAG

Helmis korvbiffar **L G**
Panerad flundra med bearnaisesås (nordöstra Atlanten)
Köttfärsoppa **M G**
Pepparlövbiff av gris **L G**

ONSDAG

Pyttipanna med stekt ägg **M G**
Kycklingpasta béarnaise **L**
Mexikansk tomatsoppa **L G**
Grillbiff av gris **L G**

TORSDAG

Karelsk stek **M G**
Citrusgratinerad fisk (Stilla havet) **M**
Ärtsoppa **M G** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med auraost **L G**

FREDAG

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

LÖRDAG

Fish & Chips (Norra Stilla havet) **M G**
Auraostkyckling **L G**
Grillad kyckling med bearnaisesås **G**

SÖNDAG

Mör griskarré med senapssås **L G**
Smetana regnbågslax **L G**
Grislövbiff med kryddsmör **L G**

VECKOR

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

MÅNDAG

Kyckling i indisk kormasås **M G**
Biff à la Lindström (EU) **L**
Gräddig regnbågslaxsoppa **L G**
Ytterfilébiff av gris med bearnaisesås **G**

TISDAG

Panerad ostfylld fisk (nordöstra och nordvästra Stilla havet) och remouladesås
Helmis kebab (EU) **L G**
Köttsoffa **M G**
Hawaiiansk kycklingschnitzel

ONSDAG

Schweizisk köttfärs **L G**
Kycklinglår och tsatsiki **L G**
Soppa med rökt regnbågslax (NO) **L G**
Lövbiff av grisytterfilé **L G**

TORSDAG

Baconknackkorvar **L G**
Lasagne med rökt lax (NO) **L**
Ärtsoppa **M G** och pannkaka **L**
Grillad kyckling med bacon **L G**

FREDAG

Helmis köttbullar med brunsås **L G**
Kökets val
Linsoppa med crème fraîche **L G**
Jägarschnitzel **L**

LÖRDAG

Burgundisk gryta **M G**
Krispig kyckling och mango-currymajonnäs **M G**
Fyllid grislövbiff **L G**

SÖNDAG

Grekisk köttfärs **L G**
Stekt regnbågslax med citron- hollandaisesås **L G**
Grillbiff av gris **L G**

Helglunch tillgänglig på följande stationer :

Hämeenlinna Iittala, Ii, Jämsä, Kokkola Vitsari, Lapua Tamppari, 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
G En maträtt gjord på glutenfria ingredienser.
Fråga personalen för mer information.