

---

**Kontulan seniorikeskus,  
ravintola**

Ravintola / kahvila Mantelin aukioloajat:  
- Arkipäivisin ma - pe klo 8.30-15.00  
- Arkipyhinä ja viikonloppuisin klo 9.00-14.30

Lounas tarjolla joka päivä 11.00 - 14.00  
Jos tarvitset erityisruokavaliota, kysythän  
neuvoa henkilökunnalta.

09 310 27019 09 310 61807  
ravintokeskus.kontula@hel.fi  
Kontukuja 5,00940,Helsinki

Helsinki

**Palvelukeskus  
Helsinki**

---

**THURSDAY 11/21/2024**

**Lunch**

Red wine meat stew LL, L, M, G, ♥ Potatoes LL, L, M, G, Veg, ♥

**Lunch**

Zander loaf LL, L, G Hollandaise sauce G Potatoes LL, L, M, G, Veg, ♥

**Soup lunch**

Coconut and kidney bean soup LL, L, M, Veg

**Dessert**

Strawberry kissel LL, L, M, G, Veg

---

*Changes in the menu are possible. Please ask the kitchen staff about allergens, if necessary.*

---

♥ - Heart Symbol - a better choice, LL - Low lactose, L - Lactose free, M - Milk free, G - Gluten free, Veg -  
Vegan diet