

---

**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**

---

**TORSDAG 2024-11-21**

**Lunch**

Köttgryta som bräserats i rödvin LL, L, M, G, ♥ Potatis LL, L, M, G, Veg, ♥

**Lunch**

Gösfärs LL, L, G Hollandaisesås G Potatis LL, L, M, G, Veg, ♥

**Sopplunch**

Kokos-kidneybönssoppa LL, L, M, Veg

**Efterrätt**

Jordgubbskräm LL, L, M, G, Veg

---

*Ändringar i matsedeln är möjliga. Kontrollera vid behov allergenerna av kökspersonalen.*

---

♥ - Hjärtmärket - bättre val, LL - Låglaktos, L - Laktosfri, M - Mjölkfri, G - Glutenfri, Veg - Vegandiet