



MenuMATin kiertävä lista (4 viikkoa), alkaen 17.6.2019

Pakkaukset ovat pääosin kuudelle henkilölle, viidelle tarkoitettut pakkaukset on merkitty (5).
Viikkokohtaiset ruoat toimitetaan yhdellä kerralla.

VKO 1 (viikot 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49)

Nakkistroganoff, perunamuusi, kasvissekoitus L,G,P
Kasvissosekeitto L,G,P
Curry-kookoskanaa, riisi, porkkanaa L,G
Kampelafilee, tuoreyrttikastike, perunamuusi, kasvissekoitus L (5)
Lihapullat, perunamuusi, kermakastike, porkkanaa L,G,P (5)
Kukkakaalisosekeitto L,G,P
Hernekeitto L,G,M,P
Jauhelihapihvit tomaattikastikkeella, perunamuusi, parsakaalia L,G,P (5)
Possunniskaa kermakastikkeessa, perunamuusi, kasvissekoitus L,G (5)
Kasvispihvi, perunamuusi L,G,P
Lihakeitto L,G,M
Tempurabroileria, valkosipuliperunat, porkkanaa L (5)
Metsämiehen härkäpataa, annanperuna, uunijuureksia (porkkana, lanttu) L,G (5)
Liha-perunasosevuoka L,G,P

VKO 2 (viikot 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50)

Makkarakastike, perunamuusi, porkkanaa L,G,P
Kermanen tomaattikeitto L,G,P
Paneroitu broileripihvi, currykastike, paistettu peruna, kasvissekoitus L (5)
Janssoninkiusaus L,G,P
Jauhelihakastike, perunamuusi, porkkanaa L,P (5)
Porkkanasosekeitto L,G,P
Nakkikeitto L,G,M,P
Jauhelihapihvit, sipuli-kermakastike, perunamuusi, parsakaali L,G,P (5)
Tillilihaa, perunaa, porkkanaa L,G (5)
Kasviskiusaus L,G,P
Jauhelihakeitto L,G,M,P
Kaalilaatikko L,G,M
Lohileike, tomaatti-tillimuusi, vihannessekoitus L,P (5)
Lihamakaronilaatikko L

(L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, G = gluteeniton, M = maidoton, P = pehmeä)

KÄÄNNÄ >>>



VKO 3 (viikot 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51)

Uunimakkara, skånenperuna, parsakaalia L,G,P (5)
Porkkana-kukkakaalisosekeitto L,G,P
Broileripihvi, juuresmuusi, currykastike, porkkanaa L,G,P (5)
Kalastajan lohi-kasvismureke, tillikastike, perunamuusi L,G,P (5)
Chili con carne, maissia L,G,M (5)
Purjo-perunasosekeitto L,G,P
Hernekeitto L,G,M,P
Jauhelihapihvit, perunamuusi, kermakastike, kukkakaalia L,G,P (5)
Lihalasagne L,P
Kinkkukiusaus L,G,P
Siskonmakkarakeitto L,G,M,P
Lihapullat, perunamuusi, kermakastike, porkkanaa L,G,P (5)
Kalkkuna Gordon bleu, perunamuusi, vihannessekoitus L (5)
Maksalaatikko L,G,P

VKO 4 (viikot 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52)

Makkarapihvi sinappikastikkeella, perunamuusi, porkkanaa L,G,P (5)
Kesäkeitto L,G,P
Broilerifile mango-currykastikkeessa, riisi, parsakaalia L,G (5)
Kampelafile pinaattirisotolla, vihannessekoitus L
Jauhemaksapihvit, paistettu sipuli, perunamuusi, puolukkaa ja porkkanaa L,G,P (5)
Chili con vege, maissia L,G,M (5)
Sveitsiläinen mureke, sinappikastike, perunamuusi, vihannessekoitus L,G,P (5)
Tuorehernesosekeitto L,G,P
Tillilihaa, perunaa, porkkanaa L,G (5)
Kaalilaatikko L,G,M
Kermanen kalakeitto L,G,P
Lindströmin pihvi, muusi, sinappikastike, vihannessekoitus L,G,P (5)
Porsaanleike Hawaii, perunamuusi, herne L (5)
Pyttipannu, punajuurta L,G,M

(L = laktoositon, VL = vähälaktoosinen, G = gluteeniton, M = maidoton, P = pehmeä)

KÄÄNNÄ >>>