



MenuMATin kiertävä lista (4 viikkoa), alkaen 30.12.2019

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

VKO 1 (viikot 1, 5, 9, 13, 17, 21)

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 2, 6, 10, 14, 18, 22)

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 3, 7, 11, 15, 19, 23)

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
Jauhelihipihvit, 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 4, 8, 12, 16, 20, 24)

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 >>>