



Isojen vuokien kiertävä lista (6 viikkoa) alkaen 1.6.2020



Vuokien tilaaminen listalta

Tilaus tulee tehdä aina sen viikon (vko numero) kohdalta,
jolloin aterioiden toimitus teille tapahtuu.

MenuMAT Oy
Tikkurilantie 140 B
01530 Vantaa

puh. 020 796 1550
asiakaspalvelu@menumat.fi
www.menumat.fi

asiakaspalvelu avoinna
arkisin klo 8.00 – 16.00
[f @MenuMATOy](https://www.facebook.com/MenuMATOy)



Pakkaukset ovat pääosin viidelle henkilölle, kuudelle tarkoitettut pakkaukset on merkitty (6).
Viikkokohtaiset ruoat toimitetaan yhdellä kerralla.

Lisukkeet (tilattavissa jokaiselle viikolle): Perunamuusi L,G (500g) / Riisi L,G,M (500g)

VKO 1 (kalenteriviikot 27, 33, 39, 45, 51)

Nakkistroganoff, perunamuusi, kasvissekoitus L,G,P (6)

Kasvissekoitus L,G,P (6)

Broilerin sisäfile, yrttikastike, perunagratiini, papua L,G

Kampelafilee, tuoreyrttikastike, perunamuusi, kasvissekoitus L

Lihapullat, perunamuusi, kermakastike, porkkanaa L,G,P

Kukkakaalisosekeitto L,G,P (6)

Hernekeitto L,G,M,P (6)

Jauhelihapihvit tomaattikastikkeella, perunamuusi, parsakaalia L,G,P

Possunniskaa kermakastikkeessa, perunamuusi, kasvissekoitus L,G

Kasvispihvi, perunamuusi L,G,P (6)

Lihakeitto L,G,M (6)

Tempurabroileria, valkosipuliperunat, porkkanaa L

Metsämiehen härkäpataa, annanperuna, uunijuureksia (porkkana, lanttu) L,G

Liha-perunasevuoka L,G,P (6)

VKO 2 (kalenteriviikot 28, 34, 40, 46, 52)

Makkarakastike, perunamuusi, porkkanaa L,G,P (6)

Kermainen tomaattikeitto L,G,P (6)

Unkarilainen broileripata, riisi, paprikaa L,G,P

Janssoninkiusaus L,G,P (6)

Jauhelihakastike, perunamuusi, porkkanaa L,P

Pinaatti-porkkanalasangne VL,P

Nakkikeitto L,G,M,P (6)

Jauhelihapihvit, sipuli-kermakastike, perunamuusi, parsakaali L,G,P

Tillilihaa, perunaa, porkkanaa L,G

Kasviskiusaus L,G,P (6)

Jauhelihakeitto L,G,M,P (6)

Kaalilaatikko L,G,M (6)

Lohileike, tomaatti-tillimuusi, vihannessekoitus L,P

Lihamakaronilaatikko L (6)

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



VKO 3 (kalenteriviikot 23, 29, 35, 41, 47, 53)

Uunimakkara, skånenperuna, parsakaalia L,G,P
Porkkana-kukkakaalisosekeitto L,G,P (6)
Broileripihvi, juuresmuusi, currykastike, porkkanaa L,G,P
Kalastajan lohi-kasvismureke, tillikastike, perunamuusi L,G,P
Chili con carne, maissia L,G,M
Purjo-perunasosekeitto L,G,P (6)
Broileria kookos-mangokastikkeessa, bataatti-perunapaistos, herne L,G
Jauhelihapihvit, perunamuusi, kermakastike, kukkakaalia L,G,P
Lihalasagne L,P (6)
Kasviskaalikääryle, persiljaperunat, puolukka-lanttua L,G
Siskonmakkarakeitto L,G,M,P (6)
Lihapullat, perunamuusi, kermakastike, porkkanaa L,G,P
Kalkkuna cordon bleu, perunamuusi, vihannessekoitus L
Lammaskaali G,M,P

VKO 4 (kalenteriviikot 24, 30, 36, 42, 48, 1/2021)

Makkarapihvi sinappikastikkeella, perunamuusi, porkkanaa L,G,P
Kesäkeitto L,G,P (6)
Broilerifile mango-currykastikkeessa, riisi, parsakaalia L,G
Kampelafile pinaattirisotolla, vihannessekoitus L (6)
Lihamureke, perunasose, purjo-sipulikastike, papua L,G,P
Kinkkukiusaus L,G,P (6)
Hernekeitto L,G,M,P (6)
Maksalaatikko L,G,P (6)
Sitruunainen kanakastike, mausteriisi, porkkanaa L,G
Tuorehernesosekeitto L,G,P (6)
Kermanen kalakeitto L,G,P (6)
Lindströmin pihvi, muusi, sinappikastike, vihannessekoitus L,G,P
Porsaanleike Hawaiji, perunamuusi, herne L
Keltainen uunikala, tilliperunat, kastike, herne L,G,P

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



VKO 5 (kalenteriviikot 25, 31, 37, 43, 49, 2/2021)

Makkara-makaronipata, vihannessekoitus L,P
Metsäsienikeitto L,G,P (6)
Curry-kookoskanaa, riisi, porkkanaa L,G (6)
Lohi-kasviskiusaus L,G,P
Täytetty kalapihvi, peruna-kasvispaistos L,P
Porkkanasosekeitto L,G,P (6)
Sveitsiläinen mureke, sinappikastike, perunamuusi, vihannessekoitus L,G,P
Liha-makaronilaatikko L (6)
Broileria tikka masala, kookos-kasvisriisi L,G
Frikadellit, sinappikastike, peruna, parsakaalia L,G,P
Kalanugetit, kasvisrisotto L,G,M,P
Lammaspata, mausteriisi L,G,M
Karjalanpaisti, perunaa L,G,M
Siemenpaneroitu seifile, kurpitsaperunat, herne L,M,P

VKO 6 (kalenteriviikot 26, 32, 38, 44, 50, 3/2021)

Grillimakkara, perunamuusi, sinappikastike L,G
Maa-artisokkakeitto L,G,P
Paneroitu broileripihvi, currykastike, paistettu peruna, kasvissekoitus L
Saariston kalapata, perunat L,G,P
Jauhemaksapihvit, paistettu sipuli, perunamuusi, puolukkaa ja porkkanaa L,G,P
Kesäkeitto L,G,P (6)
Kaalikääryle, persiljaperunat, puolukka-lanttua L,G
Chili con vege, maissia L,G,M
Lihamureke, perunasose, purjo-sipulikastike, papua L,G,P
Porsaanlihakastike, perunasose, punajuuri L
Mango-curry broilerpasta L,P
Härkis-punajuurikiusaus L,G,P
Possupata burgundi, mausteriisi G,M
Pyttipannu, punajuurta L,G,M (6)

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