



## Menuatin kiertävä lista (4 viikkoa), alkaen tammikuu 2019

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

### VKO 1 (viikot 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37, 41, 45, 49)

Nakkistroganoff ja perunamuusi L,G,P	Kasvissosekeitto L,G,P
Curry-kookoskanaa L,G	Kalapaella L,G,M
Lihapullat ja perunamuusi L,G,P (5)	Tomaattinen linssi-papusekeitto L,G,M,P
Hernekeitto L,G,M,P	Jauhelihapihvi ja muusi L,G,P (5)
Rosvopaisti ja yrttiperunat L,G,M (5)	Kasvispihvi ja perunamuusi L,G,P
Lihakeitto L,G,M	Broileripihvi ja juuresmuusi L,G,P (5)
Metsämiehen härkäpataa L,G (5)	Liha-perunasosevuoka L,G,P

### VKO 2 (viikot 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38, 42, 46, 50)

Makkarakastike ja perunamuusi L,G,P	Kermanen tomaattikeitto L,G,P
Broilerikastike ja riisi L,G,M	Jauhemaksapihvit L,G,P (5)
Jauhelihakastike ja perunamuusi L,P (5)	Porkkanasosekeitto L,G,P
Nakkikeitto L,G,M,P	Janssoninkiusaus L,G,P
Tillilihaa ja perunaa L,G (5)	Kasvispaella L,G,M,P
Jauhelihakeitto L,G,M,P	Kaalilaatikko L,G,M
Lohileike ja tomaatti-tillimuusi L,P (5)	Lihamakaranilaatikko L

### VKO 3 (viikot 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39, 43, 47, 51)

Uunimakkara ja skånenperuna L,G,P (5)	Porkkana-kukkakaalisosekeitto L,G,P
Broileripihvi ja juuresmuusi L,G,P (5)	Kalastajan lohi-kasvismureke L,G,P (5)
Jauhelihakastike ja perunamuusi L,P (5)	Purjo-perunasosekeitto L,G,P
Hernekeitto L,G,M,P	Jauhelihapihvi ja muusi L,G,P (5)
Piparjuurilihaa ja perunaa L,G (5)	Kreikkal. feta-pinaattiohukainen VL,P (5)
Siskonmakkaraakeitto L,G,M,P	Lihapullat ja perunamuusi L,G,P (5)
Kalkkuna Gordon bleu L (5)	Kaalilaatikko L,G,M

### VKO 4 (viikot 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52)

Makkarapihvi sinappikastikkeella L,G,P (5)	Kesäkeitto L,G,P
Broilerisotot L,G,M	Silakkalaatikko L,G
Jauhemaksapihvit L,G,P (5)	Kinkkukiusaus L,G,P
Sveitsiläinen mureke L,G,P (5)	Punajuurisosekeitto L,G,M,P
Tillilihaa ja perunaa L,G (5)	Maksalaatikko L,G,P
Kermanen kalakeitto L,G,P	Lindströmin pihvi ja muusi L,G,P (5)
Porsaanleike L (5)	Savukinkkupasta L

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