**Meny 1 (Avser veckorna 3, 11, 19, 27, 35, 43, 51)**

[ ]  Måndag: Evas’s kycklinggryta, potatis
[ ]  Måndag: Mjölkstuvade makaroner & falukorv

[ ]  Tisdag: Panerad fisk, sås & kokt potatis
[ ]  Tisdag: Biff med Bambuskott

[ ]  Onsdag: Pannbiff med stekt lök & brunsås
[ ]  Onsdag: Thai Wok

[ ]  Torsdag: Stekt fläsk & löksås, stekt potatis
[ ]  Torsdag: Palt

[ ]  Fredag: Pasta med fläskfilés

[ ]  Lördag: Ost-och skinkfylld Schnitzel med champinjonsås, kokt potatis

[ ]  Söndag: Chiligratinerad kassler

**Meny 2 (Avser veckorna 4, 12, 20, 28, 36, 44, 52)**

[ ]  Måndag: Stekt Palt
[ ]  Måndag: Spagetti med köttfärssås

[ ]  Tisdag: Fylld panerad fisk, potatis
[ ]  Tisdag: Nasi Goreng (kinesisk rätt med ris, räkor skinka och omelett)

[ ]  Onsdag: Raggmunkar med stekt fläsk
[ ]  Onsdag: Leverbiff, kokt potatis & gräddsås

[ ]  Torsdag: Fylld ugnstekt falukorv med hemgjort potatismos
[ ]  Torsdag: Kåldolmar, gräddsås & kokt potatis

[ ]  Fredag: Helstekt fläskfilé & potatisgratäng

[ ]  Lördag: Stekt strömming & löksås

[ ]  Söndag: Dansk sidfläskstek med rotfrukter &klyftpotatis

**Meny 3 (Avser veckorna 5, 13, 21, 29, 37, 45)**

[ ]  Måndag: Fläskpannkaka
[ ]  Måndag: Lasagne

[ ]  Tisdag: Smörkokt fisk m purjolök
[ ]  Tisdag: Kina-wok med nudlar

[ ]  Onsdag: Korvstroganoff
[ ]  Onsdag: Kalops, kokt potatis

[ ]  Torsdag: Bruna bönor, stekt fläsk & korv
[ ]  Torsdag: Köttfärslimpa, kokt potatis & gräddsås

[ ]  Fredag: Fylld kycklingfilé med klyftpotatis & örtsås

[ ]  Lördag: Sambal Oelek kotletter & stekt potatis

[ ]  Söndag: Köttfärslåda

**Meny 4 (Avser veckorna 6, 14, 22, 30, 38, 46)**

[ ]  Måndag: Isterband, stuvad potatis
[ ]  Måndag: Pasta Carbonara

[ ]  Tisdag: Laxlåda
[ ]  Tisdag: Thaiwok

[ ]  Onsdag: Kålpudding, gräddsås & kokt potatis
[ ]  Onsdag: Maries kroppkakor

[ ]  Torsdag: Falukorvsgratäng
[ ]  Torsdag: Grekiska biffar m potatis och tzatziki

[ ]  Fredag: Fläskfilé, stekt potatis & pepparsås

[ ]  Lördag: Maries festliga fiskgryta

[ ]  Söndag: Butter Chicken (Indisk mild kyckling)

**Meny 5 (Avser veckorna 7, 15, 23, 31, 39, 47)**

[ ]  Måndag: Gräddstuvad pyttipanna med stekt ägg
[ ]  Måndag: Panerad fisk, kokt potatis & stuvad spenat

[ ]  Tisdag: Grekisk köttfärslimpa
[ ]  Tisdag: Stekt falukorv med vitkålsstuvning

[ ]  Onsdag: Köttsoppa med klimp
[ ]  Onsdag: Skink- och ostsås, potatis

[ ]  Torsdag: Oxjärpar, kokt potatis & gräddsås
[ ]  Torsdag: Blodpalt

[ ]  Fredag: Helstekt karré, stekt potatis & brunsås

[ ]  Lördag: Janssons frestelse

[ ]  Söndag: Pastagratäng

**Meny 6 (Avser veckorna 8, 16, 24, 32, 40, 48)**

[ ]  Måndag: Chili Con Carne & Ris
[ ]  Måndag: Stekt falukorv & hemlagat potatismos

[ ]  Tisdag: Skink- och broccoligratäng
[ ]  Tisdag: Makaronilåda

[ ]  Onsdag: Potatispannkaka
[ ]  Onsdag: Krämig kasslergratäng

[ ]  Torsdag: Tacopaj
[ ]  Torsdag: Ärtsoppa med plättar

[ ]  Fredag: Portergryta & kokt potatis

[ ]  Lördag: Flygande Jakob

[ ]  Söndag: Mickes fiskgryta

**Meny 7 (Avser veckorna 9, 17, 25, 33, 41, 49)**

[ ]  Måndag: Stekt fläsk & korv med löksås & kokt potatis
[ ]  Måndag: Rotfruktsgratäng med stekt korv

[ ]  Tisdag: Rotmos m rimmad oxbringa eller fläsklägg (beroende på tillgång)
[ ]  Tisdag: Viltskavsgryta & hemlagat potatismos

[ ]  Onsdag: Köttbullar, kokt potatis & gräddsås
[ ]  Onsdag: Thailändsk fisksoppa
[ ]  Onsdag: Pasta m köttfärssås

[ ]  Torsdag: Biff stroganoff & stekt potatis
[ ]  Torsdag: Ugnspannkaka

[ ]  Fredag: Sabinas fläskfilégryta

[ ]  Lördag: Persiljestuvad potatis & Bratwurst

[ ]  Söndag: Plommonspäckad karré, kokt potatis & plommonsås

**Meny 8 (Avser veckorna 10, 18, 26, 34, 42, 50)**

[ ]  Måndag: Gulaschsoppa
[ ]  Måndag: Lasagne

[ ]  Tisdag: Saltsill med löksås och kokt potatis
[ ]  Tisdag: Korvgryta, kokt potatis

[ ]  Onsdag: Skinklåda
[ ]  Onsdag: Kaprisbiff med gräddsås

[ ]  Torsdag: Potatisburgare med stekt fläsk
[ ]  Torsdag: Pustapaj (ungersk kycklingpaj)

[ ]  Fredag: Helstekt fläskkotlett, stekt potatis & gräddsås

[ ]  Lördag: Kycklingfilé, potatisgratäng & dragonsås

[ ]  Söndag: Kebabgryta & ris

**LEVERANS:**

Levererans sker inom Piteå närområde måndagar, onsdagar och fredagar från kl. 07:00–10:00.

Måndagar levererar vi måndagens och tisdagens mat, onsdagar levererar vi onsdagen och torsdagens mat samt fredag levererar vi fredagens och helgens mat.

Maten levereras kall i värmetåliga portionsformar som tål mikro. Sallad ingår i den mån det passar till maten och vad som ingår i den är säsongsbetonat, salladen levereras i separata formar. Till våra matlådor ingår även en fredagsefterrätt.

Vår meny är säsongsbetonad och grundar sig så långt det är möjligt på närodlade råvaror, samt att maten är lagad ifrån grunden och vi använder bara smör, låglaktosgrädde samt standardmjölk i vår matlagning.

Välj de maträtter du önskar under 8 veckor (dock ej färre än 10 måltider/mån) så kommer dessa levereras enligt det rullande schemat. Du kan ändra eller avsluta när du vill.

**PRIS:**
Våra matlådor finns att tillgå i 3 olika storlekar:
Small ca 250-350 g. Pris: 63 :-
Medium ca 350-450 g. Pris: 72 :-
Large ca 450-650 g. Pris: 79 :-

OBS!!  All specialkost +10:- per låda.
Utkörnings & serviceavgift tillkommer med 245 :- /månad.
Vi fakturerar dig den 15:e varje månad med 10 dagar netto (faktureringsavgift tillkommer med 25 🙂
Alla priser på denna sida är inklusive moms.

Vill du veta mer eller beställa, kontakta oss på 0911-374 05,  eller munksundsgarden@cinvest.se, alternativt skicka in din förfrågan i formuläret nedan. Varmt välkommen med din beställning.