**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.