

LUNCHMENY

Överkalix kommuns skolor - Vårterminen 2023

	VECKA 2,9,16,23	VECKA 3,10,17,24	VECKA 4,11,18,25	VECKA 5,12,19	VECKA 6,13,20	VECKA 7,14,21	VECKA 8,15,22
MÅNDAG Alternativ 1	Palt, smör, lingonsylt X	Panerad sejfilé, kall örtsås, potatis	Köttbullar, brunsås, makaroner	Leverbiff, sås, kokt potatis	Ugnspannkaka	Stekt falukorv, potatismos	Potatisburgare
Alternativ 2	Palt utan fläsk	Panerad quornfilé, kall örtsås, potatis	Falafel, kall vitlöksås, makaroner	Brocolimedaljonger, vitlöks-dressing, kokt potatis	Dagens soppa	Vegokorv, potatismos	Dagens soppa
TISDAG Alternativ 1	Korvstroganoff, pasta	Viltskav, potatismos	Fiskfriletter, remouladsås, kokt potatis	Köttssoppa, ost	Pennepasta med tomatsås	Tacosoppa, mjukt bröd, ost	Korvsoppa, mjukt bröd, ost
Alternativ 2	Vegetarisk Stroganoff,pasta	Quorn gryta, potatismos	Grönsaksbiff, remouladsås,kok potatis	Tomatsoppa, ost	Dagens soppa	Tomatsoppa, mjukt bröd, ost	Dagens soppa
ONSDAG Alternativ 1	Dagens soppa, mjukt bröd, ost	Citron-och yoghurtkyckling m pasta	Southern fried bites,ris.vitläksdressing	Bönchili, matvete,yoghurt- topping, tortillabröd	Kycklingwrap med currydressing	Vegetariska biffar,steckt potatis,sweetchili dressing	V.8/22: Kebab,pitabröd V 15:Tacobuffé
Alternativ 2	Dagens soppa, mjukt bröd, ost	Citron-o yoghurtgratäng med quorn, pasta	Dagens soppa	Dagens soppa	Wrap med kikärter, currydressing	Dagens soppa	V8/22Quornkebab, pitabröd V.22:Tacobuffé m vegetarisk färs
TORSDAG Alternativ 1	Fisk under knaprigt täcke, kokt potatis	Ärtsoppa, ost X	Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost	Orientalisk kycklinggryta, ris	Laxsoppa, mjukt bröd, ost	Fiskgratäng, kokt potatis	Pastagrätäng med lax
Alternativ 2	Rotfruktsgratäng under knaprigt täcke, kokt potatis	Ärtsoppa utan fläsk, ost	Currydoftande grönsakssoppa, mjukt bröd, ost	Sojafärsgröta med vitkål, ris	Krämig rotsakssoppa, mjukt bröd, ost	Ugnsgatinerade rotfrukter, kokt potatis	Vegatarisk pastagrätäng
FREDAG Alternativ 1	Kycklingwok med nudlar	Köttfärsås, spagetti	Risgrynsgröt, pålägg	Laxlåda	Husets köttfärslimpa, tzatsiki, stekt potatis	Asiatisk wok med ris	Grillad kycklingklubba,ugnsrostad potatis,mangorajadressing
Alternativ 2	Grönsakswok med nudlar	Belugabolognese, spagetti	Dagens soppa	Medelhavsgratäng	Sojafärslåda, tzatsiki stekt potatis	Asiatisk vitkålswok med ris	Dagens soppa

Smaklig måltid!

Alla dagar serveras **två alternativ samt salladsbuffé**, mjölk/vatten, hårt bröd och smörgåsmargarin. Reservation för eventuella ändringar. X=Innehåller fläskkött/lever