**LUNCHMENY**

**Överkalix kommuns skolor - Vårterminen 2024**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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**  Alternativ1 | Palt, smör, lingonsylt X | Panerad fisk, kall örtsås, potatis | Köttbullar, brunsås, makaroner | Leverbiff, sås, kokt potatis  X | Ugnspannkaka | Stekt falukorv, potatismos  X | Potatisburgare |
| Alternativ 2 | Palt utan fläsk, lingonsylt | Grönsaksbiff, kall örtsås, potatis | Falafel, kall vitlökssås, makaroner | Broccolimedaljonger, vitlöksdressing, kokt potatis | Dagens soppa | Vegokorv, potatismos | Dagens soppa |
| **TISDAG**  Alternativ 1 | Korvstroganoff, pasta  X | Varmkorv, potatismos | Panerad fisk, remouladsås, kokt potatis | Köttsoppa, ost | Penne pasta med tomatsås | Tacosoppa, mjukt bröd, ost | Cowboysoppa, mjukt bröd, ost  X |
| Alternativ 2 | Vegetarisk stroga-noff pasta | Vegetarisk korv potatismos | Grönsaksbiff, remouladsås,kok potatis | Tomatsoppa, ost | Dagens soppa | Tomatsoppa, mjukt bröd, ost | Vegetarisk cowboysoppa |
| **ONSDAG**  Alternativ 1 | Linssoppa, mjukt bröd, ost | Citron och yoghurtkyckling m pasta | Pasta kebabgratäng | Bönchili, matvete,yoghurt-topping, tortillabröd | Kycklingwrap med currydressing | Vegetariska nuggets, ris ,sweetchili dressing | Tacobuffé |
| Alternativ 2 | Dagens soppa, mjukt bröd, ost | Grönsaksgratäng med citron och yoghurt, pasta | Vegetarisk pastagratäng | Dagens soppa | Wrap med kikärter, currydressing | Dagens soppa | Tacobuffé m vegetarisk färs |
| **TORSDAG**  Alternativ 1 | Fisk under knaprigt täcke, kall örtsås, kokt potatis | Ärtsoppa, ost X | Kycklingsoppa, mjukt bröd, ost | Kycklinggryta med grön curry, ris | Laxsoppa, mjukt bröd, ost | Fiskgratäng, kokt potatis | Panerad fisk, kall sås, potatis |
| Alternativ 2 | Rotfruktsgratäng under knaprigt täcke, kall örtsås, kokt potatis | Ärtsoppa utan fläsk, ost | Currydoftande grönsakssoppa, mjukt bröd, ost | Grön currygryta, ris | Krämig rotsakssoppa, mjukt bröd, ost | Ugnsgratinerade rotfrukter, kokt potatis | Veg biff, kall sås, potatis |
| **FREDAG**  Alternativ 1 | Fransk pastagratäng med kyckling | Köttfärssås, spagetti | Risgrynsgröt, pålägg | Tortellinigratäng | Husets köttfärslimpa, gräddsås, stekt potatis | Kycklingwok med nudlar, sweet chilisås | Cajunkryddad kyckling, rostad potatis,  mangorajadressing |
| Alternativ 2 | Vegetarisk pastagratäng | Tomat- och linssås, spagetti | Dagens soppa | Dagens soppa | Sojafärslåda, vitlöksdressing, stekt potatis | Grönsakswok med nudlar, sweet chilisås | Grönsaksbiffar, rostad potatis, mangoraja dressing |

**Smaklig måltid!**

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