

# LUNCHMENY

## Överkalix kommuns förskolor -Höstterminen 2022

|                                | VECKA<br>33,40,47                                                    | VECKA<br>34,41,48                              | VECKA<br>35,42,49                           | VECKA<br>36, 43, 50                                 | VECKA<br>37, 44, 51                                  | VECKA<br>38,45                                                                                                                     |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÅNDAG</b><br>Alternativ 1  | Palt, lingonsylt X                                                   | Panerad sejfilé, kall<br>limesås, kokt potatis | Köttbullar, brunsås,<br>makaroner           | Leverbiff, sås, kokt potatis                        | Raggmunkar,<br>köttpålägg                            | Potatisburgare                                                                                                                     |
| Alternativ 2                   |                                                                      |                                                |                                             |                                                     |                                                      |                                                                                                                                    |
| <b>TISDAG</b><br>Alternativ 1  | Korvstroganoff,<br>pasta X                                           | Indisk gryta, matvete                          | Fiskfriletter,<br>remouladsås, kokt potatis | Köttsooppa, ost                                     | Pastasås med<br>paprika och ost,<br>penne<br>pasta   | Krämig fisksoppa, mjukt<br>bröd, ost                                                                                               |
| Alternativ 2                   |                                                                      |                                                |                                             |                                                     |                                                      |                                                                                                                                    |
| <b>ONSDAG</b><br>Alternativ 1  | Ost-och rotsaks-soppa,<br>rostade<br>solroskärnor,mjukt bröd,<br>ost | Köttfärssås, spagetti                          | Lasagne X                                   | Bönchili, matvete,yoghurt-<br>topping, tortillabröd | Kycklingwrap med<br>currydressing                    | V7, 19 Chili con carne,<br>tortillabröd<br>V13 Tacobuffé X                                                                         |
| Alternativ 2                   |                                                                      |                                                |                                             |                                                     |                                                      |                                                                                                                                    |
| <b>TORSDAG</b><br>Alternativ 1 | Fisk under knaprigt<br>täcke, kokt potatis                           | Ärtsoppa, ost X                                | Kycklingsoppa, mjukt<br>bröd, ost           | Orientalisk kycklinggryta, ris                      | Laxsoppa, mjukt<br>bröd, ost                         | Pasta med krämig<br>laxsås                                                                                                         |
| Alternativ 2                   |                                                                      |                                                |                                             |                                                     |                                                      |                                                                                                                                    |
| <b>FREDAG</b><br>Alternativ 1  | Citron- och yoghurt-<br>kyckling med pasta                           | Fransk pastagrätäng<br>med kyckling            | Skinksås, pasta,<br>grönsaker               | Laxlåda                                             | Husets köttfärs-<br>limpa, brun sås, kokt<br>potatis | V7,v19:Grillad kycklingklubba,<br>ugnsrostad potatis,<br>mangoradressing<br>V13. Southern fried bites,<br>ris, sweet chilidressing |
| Alternativ 2                   |                                                                      |                                                |                                             |                                                     |                                                      |                                                                                                                                    |

**Smaklig måltid!**

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