

Meny ÄHO Jokkmokk v. 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47,52

Måndag

| | |
|----------|----------------------------------|
| Lunch | Korv stroganoff, ris |
| Lunch 2 | Indisk kikärtsgröta |
| Middag | Kålpudding, sås, potatis |
| Middag 2 | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |

Tisdag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Fiskpinnar, sås, potatis, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Risotto |
| Middag | Blodpudding, baconsås |
| Middag 2 | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |

Onsdag

| | |
|----------|--|
| Lunch | Wallenbergare, sås, hemlagad potatismos, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Grönsaksburgare, sås, hemlagad potatismos |
| Middag | Fläksås med minimorötter, potatis |
| Middag 2 | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |

Torsdag

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Lunch | Hedvigsoppa |
| Lunch 2 | Tomatsoppa |
| Middag | Fiskgratäng, potatis, varma grönsaker |
| Middag 2 | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |

Fredag

| | |
|----------|----------------------------------|
| Lunch | Raggmunk, baconsås |
| Lunch 2 | Potatis & rotfruktsgratäng |
| Middag | Kalops, potatis, |
| Middag 2 | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |

Lördag

| | |
|------------|---|
| Lunch | Biff lindström, sås, potatis, varma grönsaker |
| Middag | Blomkålsgratäng med skinka, potatis |
| Alternativ | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |

Söndag

| | |
|------------|--|
| Lunch | Ugnstekta lax, sås, potatis, varma grönsaker |
| Middag | Oxjärke, sås, potatis, varma grönsaker |
| Alternativ | Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor |



Meny ÄHO Jokkmokk v. 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Måndag

- Lunch** Gratinerad korv, sås, potatis
Lunch 2 Linssås, pasta
Middag Leverbiff, sås, potatis, varma grönsaker
Middag 2 Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Tisdag

- Lunch** Sprödbakad västerhavsfisk sås, potatis, varma grönsaker
Lunch 2 Makaronipudding
Middag Stekt fläsk/korv, bruna bönor
Middag 2 Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Onsdag

- Lunch** Köttfärssås, pasta, varma grönsaker
Lunch 2 Broccolisås
Middag Fläsklägg, rotmos
Middag 2 Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Torsdag

- Lunch** Potatis & purjolökssoppa
Lunch 2 Minestrone-soppa
Middag Fiskpudding, potatis, sås, varma grönsaker
Middag 2 Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Fredag

- Lunch** Köttfärgryta med rotfrukter, potatis
Lunch 2 Vegetarisk tacobuffé
Middag Viltgratäng, varma grönsaker
Middag 2 Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Lördag

- Lunch** Köttkorv, sås, potatis, varma grönsaker
Middag Janssons frestelse
Alternativ Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Söndag

- Lunch** Grekiska biffar, sås, potatis, varma grönsaker
Middag Currydoftande köttgryta, potatis
Alternativ Kalvsylta, rödbetssallad, potatis



Meny ÄHO Jokkmokk v. 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Måndag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Palt, smörsås |
| Lunch 2 | Het grönsaksfräs |
| Middag | Stekt korv, potatis, stuvad vitkål |
| Middag 2 | Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker |

Tisdag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Citrusfisk, potatis, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Tikka Masala, potatis |
| Middag | Köttsoffa med klimp |
| Middag 2 | Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker |

Onsdag

| | |
|----------|--|
| Lunch | Skinksås, pasta, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Het linssås |
| Middag | Pepparrotskött, potatis, varma grönsaker |
| Middag 2 | Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker |

Torsdag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Ärtsoppa, plättar |
| Lunch 2 | Veg ärtsoppa |
| Middag | Laxbullar i sås, potatis, varma grönsaker |
| Middag 2 | Pannbiff, potatis, varma grönsaker |

Fredag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Kycklingfilé, ris, currysås, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Rotfruktsmedaljong, klyftpotatis, varma grönsaker |
| Middag | Kåldolmar, sås, potatis |
| Middag 2 | Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker |

Lördag

| | |
|------------|---|
| Lunch | Prinskorv, potatis, stuvad grönsaker |
| Middag | Fläskfilé, sås, rotfruktsgratäng |
| Alternativ | Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker |

Söndag

| | |
|------------|---|
| Lunch | Kokt fisk, äggsås, potatis, varma grönsaker |
| Middag | Lammfärsbiff, potatis, sås, varma grönsaker |
| Alternativ | Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker |



Meny ÄHO Jokkmokk v. 5, 10,15,20,25,30,35,40,45,50,

Måndag

- Lunch** Pastagrätäng
Lunch 2 Blomkålsgrätäng
Middag Fläsk, löksås, potatis
Middag 2 Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker

Tisdag

- Lunch** Stekt regnbåge, sås, potatis, varma grönsaker
Lunch 2 Thagrönsaker, grön curry, kokosgrädde
Middag Korvgryta, potatis
Middag 2 Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker

Onsdag

- Lunch** Köttbullar, potatis, sås, varma grönsaker
Lunch 2 Falafel med kall sås
Middag Kyckling i ugn, potatis, varma grönsaker
Middag 2 Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker

Torsdag

- Lunch** Blodpalt, sirapssås
Lunch 2 Grönsakspytt
Middag Stekt fisk, sås, potatis, varma grönsaker
Middag 2 Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker

Fredag

- Lunch** Vegetarisk schnitzel, klyftpotatis, sås, varma grönsaker
Lunch 2 Grönsaksbiff, klyftpotatis, sås, varma grönsaker
Middag Plommonspäckad färslimpa, sås, potatis, varma grönsaker
Middag 2 Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker

Lördag

- Lunch** Inkott lax, kall sås, potatis, varma grönsaker
Middag Pannbiff, sås, potatis, lök
Alternativ Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker

Söndag

- Lunch** Isterband, stuvad potatis, varma grönsaker
Middag Skinkstek, sås med svarta vinbär, rotfrukt/potatisklyftor
Alternativ Prinskorv, potatis, sås, varma grönsaker



Meny ÄHO Jokkmokk v. 6, 11,16,21,26,31,36,41,46,51

Måndag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Potatisbullar, baconsås, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Broccolimedaljong |
| Middag | Köttfärsfrestelse, sås, varma grönsaker |
| Middag 2 | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |

Tisdag

| | |
|----------|---|
| Lunch | Skavgryta, pasta, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Mumsig linsgryta |
| Middag | Laxlåda, smörsås, varma grönsaker |
| Middag 2 | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |

Onsdag

| | |
|----------|--|
| Lunch | Kycklingkorv, potatismos, sås, varma grönsaker |
| Lunch 2 | Morotsbollar, sås, potatis |
| Middag | Makaronipudding, smörsås, varma grönsaker |
| Middag 2 | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |

Torsdag

| | |
|----------|--|
| Lunch | Fisksoppa med lax och sej |
| Lunch 2 | Sparrissoppa |
| Middag | Stekt korv, stuvade makaroner, varma grönsaker |
| Middag 2 | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |

Fredag

| | |
|----------|--|
| Lunch | Kalvsylta, rödbetssallad, potatis |
| Lunch 2 | Green nuggets |
| Middag | Renskav, hemlagad potatismos, sås, varma grönsaker |
| Middag 2 | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |

Lördag

| | |
|------------|---|
| Lunch | Inlagd sill, gräddfilsås, ägg, potatis |
| Middag | Talvatisgratäng, sås |
| Alternativ | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |

Söndag

| | |
|------------|--|
| Lunch | Gräddstuvad Pytt i panna, ugnstekta rödbetsklyftor. |
| Middag | Helstekt karré, potatisgratäng, sås, varma grönsaker |
| Alternativ | Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker |



