



Matsedel ÄHO Jokkmokk Våren 2025

Gäller från 2025-01-07 med reservation för ändring.

VECKORNA 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47 OCH 52:

Måndag

Lunch: Pastasås, makaroner
Middag: Kålpudding, sås, potatis
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis

Tisdag

Lunch: Fiskpinnar, sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Korvgryta, potatis
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis

Onsdag

Lunch: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Fläksås med minimorötter, potatis
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis

Torsdag

Lunch: Kycklingsoppa med curry och cocosgrädde
Middag: Fiskgratäng, sås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis

Fredag

Lunch: Korv stroganoff, ris
Middag: Kalops, potatis,
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis

Lördag

Lunch: Gräddstuvad pytt, ugnstekta rödbetsklyftor
Middag: Blomkålsgratäng med skinka, sås, potatis
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis

Söndag

Lunch: Ugnstekt regnbåge, sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Oxjärke, sås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Prinskorv, sås, potatis





VECKORNA 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43 OCH 48:

Måndag

Lunch: Raggmunk, baconsås
Middag: Leverbiff, sås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor

Tisdag

Lunch: Sprödbakad västerhavsfisk, husets sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Stekt fläsk/korv, bruna bönor,
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor

Onsdag

Lunch: Köttfärssås, pasta
Middag: Fläsklägg, rotmos, sås
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor

Torsdag

Lunch: Krämig Potatis & purjolökssoppa med grädde och ostcrème
Middag: Fiskpudding, potatis, sås, varma grönsaker
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor

Fredag

Lunch: Köttfärsgryta med rotfrukter, potatis
Middag: Viltgratäng, sås, varma grönsaker
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor

Lördag

Lunch: Köttkorv, sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Janssons frestelse, sås, varma grönsaker
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor

Söndag

Lunch: Grekiska biffar, sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Currydoftande köttgryta, potatis
Alternativ: Gräddstuvad pyttipanna, rödbetor





VECKORNA 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44 OCH 49:

Måndag

Lunch: Palt, smörsås
Middag: Stekt korv, potatis, stuvad vitkål
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker

Tisdag

Lunch: Citruskryddad sej, crème fraiche, ostcrémé, potatis, varma grönsaker
Middag: Köttsoffa med klomp
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker

Onsdag

Lunch: Wallenbergare, potatismos, sås, varma grönsaker
Middag: Pepparrotsskött, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker

Torsdag

Lunch: Ärtsoppa, plättar
Middag: Laxbullar i sås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker

Fredag

Lunch: Kycklingfilé, ris, kökets currysås, varma grönsaker
Middag: Kåldolmar, sås, potatis
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker

Lördag

Lunch: Prinskorv, potatis, stuvade grönsaker
Middag: Fläskfilé, sås, rotfruktsgratäng
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker

Söndag

Lunch: Kokt fiskfilé, äggsås, potatis, varma grönsaker
Middag: Lammfärsbiff, potatis, sås, varma grönsaker
Alternativ: Pannbiff, sås, potatis, varma grönsaker





Veckorna 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45 och 50:

Måndag

Lunch: Thai inspirerad kycklinggryta med ris
Middag: Fläsk, löksås, potatis
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Tisdag

Lunch: Fina fisken, potatis, varma grönsaker
Middag: Blodpalt, sirapssås
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Onsdag

Lunch: Köttbullar, potatis, sås, varma grönsaker
Middag: Makaronipudding, smörsås, varma grönsaker
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Torsdag

Lunch: Korvsoppa
Middag: Stekt fisk, sås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Fredag

Lunch: Vegetarisk schnitzel, klyftpotatis, sås, varma grönsaker
Middag: Plommonspäckad färslimpa, sås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Lördag

Lunch: Inkokt lax, kall sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Kassler, svampsås, potatis, varma grönsaker
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis

Söndag

Lunch: Isterband, stuvad potatis, varma grönsaker
Middag: Skinkstek, sås med svarta vinbär, rotfrukt/potatisklyftor
Alternativ: Kalvsylta, rödbetssallad, potatis





VECKORNA 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46 OCH 51:

Måndag

Lunch: Potatisbullar, baconsås, varma grönsaker
Middag: Laxlåda, smörsås, varma grönsaker
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

Tisdag

Lunch: Skavgryta, pasta, varma grönsaker
Middag: Fläskpannkaka
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

Onsdag

Lunch: Grillkorv, potatismos, sås, varma grönsaker
Middag: Kyckling i ugn, potatis, sås, varma grönsaker
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

Torsdag

Lunch: Krämig fisksoppa med lax och sej
Middag: Stekt korv, stuvade makaroner, varma grönsaker
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

Fredag

Lunch: Kycklingpytt, sås
Middag: Renskav, hemlagad potatismos, sås, varma grönsaker
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

Lördag

Lunch: Inlagd sill, gräddfilssås, ägg, potatis
Middag: Talvatisgratäng, sås
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

Söndag

Lunch: Biff Lindström, sås, potatis, varma grönsaker
Middag: Helstekt karré, potatisgratäng, sås, varma grönsaker
Alternativ: Köttbullar, sås, potatis, varma grönsaker

