



Matsedel för matdistribution Oktober 2026

NAMN: _____

- ☐ **H = Grov paté:** Lättuggade och lätt svalda rätter. T.ex. fisk, fårs och korv serveras hela. Helt kött serveras i slät konsistens.
- ☐ **T = Timbal kost:** Vid tugg- och sväljsvårigheter, bräck eller förträngningar i matstrupen. Alla rätter har slät konsistens.
- ☐ **E = Energi o proteinrik kost:** Mindre portion vid nedsatt aptit. Mängden protein och fett är densamma som en normalstor portion, men mängd kolhydrater har minskats.
- ☐ **LF = Laktosfri kost**
- ☐ **GF = Glutenfri kost**

Matsedeln ska lämnas in senast 17 september

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(7) Tor 1/10	Ärtsoppa* tunnpannkaka, sylt		Järpar* champinjonsås* potatis	
Fre 2/10	Lasagne*		Himmelsk gryta* ugnspotatis*	
Lör 3/10	Smögen fiskgratäng* potatismos*		Spansk köttgryta* potatis	
Dessert	Chokladkräm* vispgrädde			
Sön 4/10	Wallenbergare* brunsås* potatis		Skinkstek, rödvinssås* potatisgratäng	
(1) Mån 5/10	Pastasås m korv* (ky) pasta		Pölsa* potatis	
Tis 6/10	Panerad fisk, remouladsås* potatismos*		Kött & mospudding* brunsås*	
Ons 7/10	Kycklingwok* pasta		Ugnsstekt falukorv* potatismos*	
Tor 8/10	Köttfärssås* pasta		Skaldjurssoppa* muffins	
Fre 9/10	Schnitzel, Navets bea* ugnspotatis*		Lövbiffgryta* potatis	
Lör 10/10	Raggmunk, baconröra*		Fiskgratäng Norrland* potatis	
Dessert	Pitekaka* vaniljsås			
Sön 11/10	Kasslergryta* potatis		Stek* portersås* potatisgratäng	
(2) Mån 12/10	Kycklingkorv stroganoff* ris		Stekt sill* löksås* potatis	

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
Tis 13/10	Ostpanerad fisk* sås* potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 14/10	Köttbullar, brunsås* potatis		Boeuf Bourgogne* potatis	
Tor 15/10	Kycklinggratäng* ris		Bondomelett* örtsås*	
Fre 16/10	Helstekt lax*, romsås* potatis		Viltgryta* potatismos*	
Lör 17/10	Köttkorv, rotmos*		Dillkött* potatis	
Dessert	Pannacotta* bärsås*			
Sön 18/10	Laxpudding* dillsås*		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng	
(3) Mån 19/10	Kycklingbiff, brunsås* potatis		Isterband, stuvad potatis*	
Tis 20/10	Fisk i hollandaise* pasta		Leverbiff, gräddsås* potatis	
Ons 21/10	Göingesoppa* cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 22/10	Kycklinginnerfilé, gangstersås* ris		Hackad kotlett*, pepparsås* potatis	
Fre 23/10	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås* potatis	
Lör 24/10	Kålpudding* brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta* ris	
Dessert	Citronfromage*			
Sön 25/10	Fiskgratäng med räkor* potatis		Fläskkarré, plommonsås* potatis	
(4) Mån 26/10	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Paella med kyckling & chorizo*	
Tis 27/10	Pastasås med kyckling* pasta		Minestrone-soppa* kladdkaka vispad grädde	
Ons 28/10	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos*		Pepparrottskött* potatis	
Tor 29/10	Karibisk grönsaksbiff, vitlöksdressing* potatis		Kycklinggratäng* ris	
Fre 30/10	Navets tacorutor* skysås* ugns*potatis*		Fiskgratäng Tomatino* potatismos*	
Lör 31/10	Levergryta* (ky) potatis		Pannbiff, lötsky* potatis	
Dessert	Äppelkaka* vaniljsås			

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

En * bakom maträtten betyder att den är tillagad av kockarna på Navet.

Tillbehöret inom parentes är förslag.

Dessert kan beställas på lördagar.