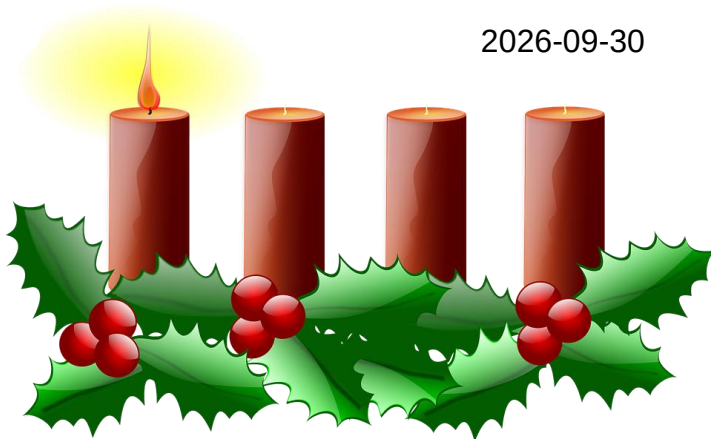




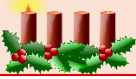
Matsedel för matdistribution November 2026

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 15 oktober

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(4) Sön 1/11	Janssons frestelse*, ägg		Kycklingfilé, paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 2/11	Köttfärssås*, pasta		Strömmingslåda*, potatis	
Tis 3/11	Panerad fisk, remouladsås*, potatismos*		Gryta a´la Navet*, potatis	
Ons 4/11	Ugnsfärs*, brunsås*, potatis		Kassler, stuvade grönsaker*, potatis	
Tor 5/11	Köttgryta*, havreris		Ugnsstekt fisk*, pepparrotssås*, potatis	
Fre 6/11	Kycklingfilé, Navets bea*, ugns*potatis		Falukorv, vita bönor, potatis	
Lör 7/11	Norrlandslåda* (ky)		Fiskbiffar*, räksås*, potatis	
Dessert	Hallon/kokoskaka			
Sön 8/11	Raggmunk, baconröra*		Stek, Herrgårdssås*, potatisgratäng	
(6) Mån 9/11	Blodpudding, kalkonfräs*		Korv & rotsaksgröta*, potatis	
Tis 10/11	Panerad fisk, tartarsås*, potatismos*		Pitepalt	
Ons 11/11	Tacolåda*		Grönsaksbiff*, svampsås*, potatis	
Tor 12/11	Köttbullar (ky), gräddsås*, potatis		Köttsooppa*, ugnspannkaka, sylt	

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
Fre 13/11	Kebabgryta*, vitlöksdressing* ris		Jägarfärs*, enbärssås*, potatis	
Lör 14/11	Kycklinggratäng mangochutney*, ugnspotatis		Panerad spätta, remouladsås*, potatis	
Dessert	Toscapäron*, vispad grädde			
Sön 15/11	Biff Lindström*, skysås*, potatis		Marinerad kyckling*, BBQ-sås*, potatisgratäng	
(7) Mån 16/11	Pastasås Alfredo*, pasta		Stekt strömming*, sandefjordssås*, potatis	
Tis 17/11	Kycklinginnerfilé, currysås*, ris		Kalvsylta, rödbetssallad*, potatis	
Ons 18/11	Fisk m citrontäcke*, gräddfilssås*, potatismos*		Kalops*, potatis	
Tor 19/11	Ärtsoppa*, tunnpannkaka, sylt		Järpar*, champinjonsås*, potatis	
Fre 20/11	Lasagne*		Himmelsk gryta*, ugnspotatis	
Lör 21/11	Smögen fiskgratäng*, potatismos*		Spansk köttgryta*, potatis	
Dessert	Chokladkräm*			
Sön 22/11	Wallenbergare*, brunsås*, potatis		Skinkstek, rödvinssås*, potatisgratäng	
(1) Mån 23/11	Pastasås m korv* (ky), pasta		Pölsa*, potatis	
Tis 24/11	Panerad fisk, remouladsås*, potatis		Kött & mospudding*, brunsås*	
Ons 25/11	Kycklingwok*, pasta		Ugnsstekt falukorv*, potatismos*	
Tor 26/11	Köttfärssås*, pasta		Skaldjurssoppa*, muffins	
Fre 27/11	Schnitzel, Navets bea*, ugnsbotatis		Lövbiffgryta*, potatis	
Lör 28/11	Raggmunk, baconröra*		Fiskgratäng Norrland*, potatis	
Dessert	Adventskaka*			
Sön 29/11	Kasslergryta*, potatis 		Stek, portersås*, potatisgratäng	
(2) Mån 30/11	Korvstroganoff* (ky) ris		Stekt sill* löksås* potatis	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Dessert kan beställas på lördagar.