



## Matsedel för matdistribution Mars 2025

NAMN: \_\_\_\_\_

- H = Grov paté:** Lättuggade och lätt svalda rätter. T.ex. fisk, färs och korv serveras hela. Helt kött serveras i slät konsistens.
- T = Timbal kost:** Vid tugg- och sväljvårigheter, 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 13 februari

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(1) Lör 1/3	Fiskgratäng Norrland* potatismos, grönsaker		Marinerad kyckling* BBQ-sås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Ryttarkaka* vispgrädde			
Sön 2/3	Raggmunkar, kalkonfräs* grönsaker		Wallenbergare* stuvade ärtor* potatis, grönsaker	
(2) Mån 3/3	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Kycklingschnitzel, kryddsmör* potatis, grönsaker	
Tis 4/3	Falukorv, bruna bönor* potatis, grönsaker, semla*		Boeuf Bourgogne* potatis, grönsaker	
Ons 5/3	Fisk Homburg* sås* potatismos* grönsaker		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 6/3	Texmexkyckling* pasta, grönsaker		Kålpudding* brunsås* potatis, grönsaker	
Fre 7/3	Panerad fisk, citronsås* potatismos* grönsaker		Gryta á la Navet* potatis, grönsaker	
Lör 8/3	Köttkorv, rotmos* grönsaker		Schweizerfärs* gräddsås* potatis, grönsaker	
Dessert	Äppelkaka* vaniljsås			
Sön 9/3	Janssons frestelse* ägg, grönsaker		Fläskstek, portersås* potatisgratäng, grönsaker	
(3) Mån 10/3	Korvstroganoff* (ky) ris/bulgur, grönsaker		Bondomelett* örtsås* (kall) grönsaker	
Tis 11/3	Sejpanett, tartarsås* potatismos* grönsaker		Pannbiff, brunsås* brynt lök* potatis, grönsaker	
Ons 12/3	Göingesoppa* blåbärsmuffins		Leverbiff, gräddsås* potatis, grönsaker	
Tor 13/3	Chili con carne* (kalkon) ris grönsaker		Skaldjurssoppa* kesokaka* sylt	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Fre 14/3	Grekiska färsrutor* tzatsiki* ugnsbotatis* grönsaker		Viltgryta* potatismos* grönsaker	
Lör 15/3	Risotto* grekisk tomatsås* grönsaker		Fransk kycklinggryta* ris/bulgur, grönsaker	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 16/3	Norrlandslåda* (ky) grönsaker		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng, grönsaker	
(4) Mån 17/3	Pastasås m kyckling* pasta, grönsaker		Fiskgratäng tomatino* potatismos* grönsaker	
Tis 18/3	Veg Schnitzel, gangstersås* potatis, grönsaker		Järpar* champinjonsås* potatis, grönsaker	
Ons 19/3	Fisk i Hollandaise* pasta, grönsaker		Kött & mos-pudding* skysås* grönsaker	
Tor 20/3	Pannbiff (ky) sambalsås* potatis, grönsaker		Levergryta* (ky) potatis, grönsaker	
Fre 21/3	Navets pastagrätäng* grönsaker		Kokt fisk m äggsås* potatis, grönsaker	
Lör 22/3	Panerad fisk, remouladsås* potatis, grönsaker		Flygande Jacob* (ky) ris, grönsaker	
Dessert	Morotskaka*			
Sön 23/3	Laxpudding* dillsås* grönsaker		Fläskstek, herrgårdssås* potatisgratäng, grönsaker	
(5) Mån 24/3	Kycklingcurry* ris, grönsaker		Hackad kotlett* pepparsås* potatis, grönsaker	
Tis 25/3	Fisk m citrontäcke* gräddfilssås* potatismos* grönsaker		Kalops* potatis, grönsaker	
Ons 26/3	Ugnsfärs* gräddsås* potatis, grönsaker		Fläksås* paltbröd, grönsaker	
Tor 27/3	Blodpudding, kalkonfräs* vitkålslingon*		Korv & rotsaksgryta* potatis, grönsaker	
Fre 28/3	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris, grönsaker		Grönsaksbiffar* svampsås* potatis, grönsaker	
Lör 29/3	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Jägarfärs* enbärssås* ugnsbotatis, grönsaker	
Dessert	Pannacotta m bärsås*			
Sön 30/3	Himmelsk gryta* potatis, grönsaker		Kycklingfilé* champinjonsås* potatisgratäng, grönsaker	
(6) Mån 31/3	Krämig kycklingsoppa* risgrynspudding* saftsås*		Gammeldags strömmingslåda* potatismos* grönsaker	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Tillbehöret inom parantes är endast ett förslag på vad som passar till maträtten,  
ex (ris).

Dessert finns att beställa på lördagar.