



Matsedel för matdistribution Februari 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 16 januari

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(4) Lör 1/2	Panerad fisk, remouladsås* potatis, grönsaker		Flygande Jacob* (ky) ris/bulgur, grönsaker	
Dessert	Morotskaka*			
Sön 2/2	Laxpudding* dillsås* grönsaker		Stek, herrgårdssås* potatisgratäng, grönsaker	
(5) Mån 3/2	Kycklingcurry* ris/bulgur, grönsaker		Hackad kotlett* pepparsås* potatis, grönsaker	
Tis 4/2	Fisk m citrontäcke* gräddfilssås* potatismos, grönsaker		Kalops* potatis, grönsaker	
Ons 5/2	Ugnsfärs* gräddsås* potatis, grönsaker		Fläksås* paltbröd, potatis, grönsaker	
Tor 6/2	Blodpudding, kalkonfräs, lingonsylt, grönsaker		Korv & rotsaksgryta* potatis, grönsaker	
Fre 7/2	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris/bulgur, grönsaker		Grönsaksbiff* svampsås* potatis, grönsaker	
Lör 8/2	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Jägarfärs*, enbärssås* ugnspotatis, grönsaker	
Dessert	Pannacotta m bärsås*			
Sön 9/2	Himmelsk gryta* ugnspotatis, grönsaker		Kycklingfilé, champinjonsås* potatisgratäng, grönsaker	
(6) Mån 10/2	Krämig kycklingsoppa*, risgrynspudding* saftsås*		Gammeldags strömmingslåda* potatismos, grönsaker	
Tis 11/2	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis, grönsaker		Kasslergryta* potatis, grönsaker	
Ons 12/2	Pastasås m fisk & spenat* pasta, grönsaker		Dillkött* potatis, grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Tor 13/2	Karibisk grönsaksbiff, vitlöksdressing* ris/bulgur, grönsaker		Lövbiffgryta* potatis, grönsaker	
Fre 14/2	Ugnsstekt falukorv m gurka o tomat* potatismos, grönsaker		Lasagne*, grönsaker	
Lör 15/2	Fiskbiffar* dillsås* potatis, grönsaker		Fläskkarré, plommonsås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Toscapäron m vispgrädde*			
Sön 16/2	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis, grönsaker		Kycklinggratäng mango-chutney* ugnspotatis, grönsaker	
(7) Mån 17/2	Skinksås* pasta, grönsaker		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tis 18/2	Broccoligratäng* skinka, potatis, grönsaker		Isterbandslåda*, rödbetor, grönsaker	
Ons 19/2	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos, grönsaker		Biff Lindström* skysås* potatis, grönsaker	
Tor 20/2	Ärtsoppa* pannkaka, pannakakssylt		Stekt strömming* Sandefjordssås* potatis, grönsaker	
Fre 21/2	Kycklinginnerfilé, Navets bea* ris/bulgur, grönsaker		Järpar* champinjonsås* potatis, grönsaker	
Lör 22/2	Smögen fiskgratäng* potatismos, grönsaker		Spansk köttgryta* ugnspotatis, grönsaker	
Dessert	Morotskaka*			
Sön 23/2	Köttsoppa* ugnspannkaka, pannakakssylt		Skinkstek, apelsingräddsås* potatisgratäng, grönsaker	
(1) Mån 24/2	Pastasås m korv* (ky) pasta, grönsaker		Gräddstuvad pytt*, rödbetor, stekt ägg, grönsaker	
Tis 25/2	Sejpanett, tartarsås* potatismos, grönsaker		Gratinerad potatis & färslåda* grönsaker	
Ons 26/2	Minestrone-soppa* citroncheesecake		Pölsa* potatis, rödbetor, grönsaker	
Tor 27/2	Falukorv, stuvade morötter* potatis		Stekt sill* löksås* potatis, grönsaker	
Fre 28/2	Navets tacorutor* mangodressing* ugnspotatis, grönsaker		Pepparrottskött* potatis, grönsaker	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

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

Dessert finns att beställa på lördagar.