



Matsedel för matdistribution November 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 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**

Matsedel ska lämnas in senast 16 oktober

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(1) Lör 1/11	Ugnstek falukorv*, potatismos*		Fiskgratäng Norrland*, potatis	
Dessert	Ryttarkaka* vispad grädde			
Sön 2/11	Köttsoppa*, ugnspannkaka, pannakakssylt		Stek*, portersås* potatisgratäng	
(2) Mån 3/11	Köttfärssås*, pasta		Gammeldags strömmingslåda*, potatis	
Tis 4/11	Fisk Homburg*, sås* potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 5/11	Köttbullar, gräddsås*, potatis		Boeuf Bourgogne*, potatis	
Tor 6/11	Bondomelett*, örtsås* (varm)		Kycklinggratäng*, pasta	
Fre 7/11	Grekiska färsrutor*, skysås*, ugnsopotatis		Viltgryta*, potatismos*	
Lör 8/11	Köttkorv, rotmos*		Dillkött*, potatis	
Dessert	Pannacotta*, bärsås*			
Sön 9/11	Laxpudding*, dillsås* (varm)		Fläskfilé, rödvinssås*, potatisgratäng	
(3) Mån 10/11	Gräddstuvad pytt i panna*, ägg		Isterband, stuvad potatis*	
Tis 11/11	Fisk i Hollandaise*, pasta		Leverbiff, gräddsås*, potatis	
Ons 12/11	Göingesoppa*, cheesecake jordgubb		Potatis & köttfärslåda*	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Tor 13/11	Kycklinginnerfilé, currysås*, ris/bulgur		Hackad kotlett*, pepparsås*, potatis	
Fre 14/11	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås*, potatis	
Lör 15/11	Kålpudding*, brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta*, ris/bulgur	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 16/11	Fiskgrätäng med räkor*, potatis		Fläskkarré, plommonsås*, potatisgrätäng	
(4) Mån 17/11	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Risotto*, tomatsås*	
Tis 18/11	Pastasås med kyckling*, pasta		Minestrone-soppa*, kladdkaka, vispad grädde	
Ons 19/11	Sprödbakad fisk, Karl-Alfredsås*, potatismos*		Pepparrottskött*, potatis	
Tor 20/11	Karibisk biff, champinjonsås*, potatis		Fiskgrätäng tomatino*, potatismos*	
Fre 21/11	Tacorutor*, mangodressing*, ugnspotatis		Kycklinggrätäng*, pasta	
Lör 22/11	Levergryta*, potatis		Pannbiff, lötsky*, potatis	
Dessert	Äppelkaka*, vaniljsås			
Sön 23/11	Janssons frestelse*, ägg		Kycklingfilé, paprikasås*, potatisgrätäng	
(5) Mån 24/11	Korvstroganoff* ris		Stekt sill*, löksås*, potatis	
Tis 25/11	Pastasås med fisk och spenat* pasta		Gryta a la Navet* potatis	
Ons 26/11	Ugnsfärs*, gräddsås* potatis		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 27/11	Gulaschsoppa*, citronfromage		Ugnsfisk med pepparotssås* potatis	
Fre 28/11	Falukorv, stuvad morot* potatis		Schnitzel (ky), Navets bea*, ugnspotatis	
Lör 29/11	Norrlandslåda*		Fiskbiffar*, räksås*, potatis	
Dessert	Pitekaka*, vaniljsås			
Sön 30/11	Raggmunkar, baconröra*		Stek*, Herrgårdssås*, potatisgrätäng	

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.