



Matsedel för matdistribution Oktober 2024

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 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 19 september

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(1) Tis 1/10	Minestrone-soppa* Morotskaka*		Pölsa*, potatis	
Ons 2/10	Panerad fisk, tartarsås* potatismos*		Potatis & köttfärs-låda* ostsås*	
Tor 3/10	Falukorv, stuvade morötter* potatis		Stekt sill*, löksås* potatis	
Fre 4/10	Tacogratäng* ris		Pepparrotskött* potatis	
Lör 5/10	Fiskgratäng Norrland* potatismos		Marinerad kyckling*, BBQ-sås* potatisgratäng	
Dessert	Ryttarkaka* vispad grädde			
Sön 6/10	Raggmunk, baconröra*		Wallenbergare*, stuvade ärtor* potatis	
(2) Mån 7/10	Köttfärssås* pasta		Spenatsoppa*, ägg, mannagrynskaka*, saftsås*	
Tis 8/10	Fisk Homburg*, sås* potatismos		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 9/10	Gulaschsoppa*, äppelkaka* vaniljsås		Kåldolmar, brunsås* potatis	
Tor 10/10	Texmex-kyckling* pasta		Boeuf Bourgogne* potatis	
Fre 11/10	Panerad fisk, citronsås* (kall) potatis		Gryta à la Navet* potatis	
Lör 12/10	Köttkorv, rotmos*		Schweizerfärs*, brunsås* potatis	
Dessert	Klappkräm*			

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Sön 13/10	Janssons frestelse* ägg		Stek, portersås* potatisgratäng	
(3) Mån 14/10	Korvstroganoff* (ky) ris/bulgur		Risotto*, tomatsås*	
Tis 15/10	Panerad fisk, remouladsås* potatis		Pannbiff, brunsås*, stekt lök potatis	
Ons 16/10	Göingesoppa*, bärpaj* vaniljsås		Stekt strömming* Sandefjordssås* potatis	
Tor 17/10	Ärtsoppa*, pannkaka pannakakssylt		Leverbiff, gräddsås* potatis	
Fre 18/10	Grekiska färsrutor*, tzatsiki* ugnsopotatis		Viltgryta* potatismos	
Lör 19/10	Bondomelett*, örtsås* (kall)		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 20/10	Fiskgratäng m räkor* potatis		Fransk kycklinggryta* ris	
(4) Mån 21/10	Pastasås m kyckling* pasta		Fiskgratäng tomatino* potatismos	
Tis 22/10	Veg schnitzel, gangstersås* potatis		Järpar*, champinjonsås* potatis	
Ons 23/10	Fisk Hollandaise* pasta		Kött och mos-pudding*, skysås*	
Tor 24/10	Pannbiff (ky) sambalsås* potatis		Levergryta* (ky) potatis	
Fre 25/10	Navets pastagrätäng*		Kokt torsk, äggsås* potatis	
Lör 26/10	Panerad spätta, remouladsås* potatis		Flygande Jacob (ky)* ris	
Dessert	Morotskaka*			
Sön 27/10	Laxpudding*, dillsås*		Stek, Herrgårdssås* potatisgratäng	
(5) Mån 28/10	Kycklinginnerfilé, currysås* ris		Hackad kotlett*, pepparsås* potatis	
Tis 29/10	Fisk m citrontäcke* gräddfälsås* potatismos		Kalops* potatis, rödbetor	
Ons 30/10	Ugnsfärs*, gräddsås* potatis		Fläksås* paltbröd, potatis	
Tor 31/10	Kebabgryta* vitlöksdressing*, ris		Grönsaksbiffar*, champinjonsås*, potatis	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

En * bakom maträtten betyder att rätten är tillagade av kockarna på Navet.

Frågor om allergent innehåll kommuniceras med produktionsköket