



## Matsedel för matdistribution September 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 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 15 augusti

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Sön 1/9	Fiskgratäng m räkor*, potatis, grönsaker		Fransk kycklinggryta*, ris, grönsaker	
(4) Mån 2/9	Kycklingwok*, pasta, grönsaker		Fiskgratäng tomatino*, potatis, grönsaker	
Tis 3/9	Pannbiff (ky), sambalsås*, potatis, grönsaker		Levergryta*, potatis, grönsaker	
Ons 4/9	Fisk i Hollandaise*, pasta, grönsaker		Sjömannens färslåda*, grönsaker	
Tor 5/9	Lasagne*, grönsaker		Himmelsk gryta*, ugnspotatis, grönsaker	
Fre 6/9	Nuggets, Rhode Islandsås* (kall), ris, grönsaker		Järpar, brunsås*, potatis, grönsaker	
Lör 7/9	Panerad spätta, remouladsås*, potatis, grönsaker		Flygande Jacob (ky)*, ris, grönsaker	
Dessert	Morotskaka*			
Sön 8/9	Laxpudding*, dillsås*, grönsaker		Stek, herrgårdssås*, potatisgratäng, grönsaker	
(5) Mån 9/9	Kycklinginnerfilé, currysås*, ris, grönsaker		Hackad kotlett*, pepparsås*, potatis, grönsaker	
Tis 10/9	Panerad fisk, Karl-Alfredsås*, potatismos, grönsaker		Kalops*, potatis, grönsaker, rödbetor	
Ons 11/9	Kebabgryta*, vitlöksdressing*, ris, grönsaker		Grönsaksbiffar*, champinjonsås*, potatis, grönsaker	
Tor 12/9	Ärtsoppa*, pannkaka, pannkakssylt		Leverbiff, skysås*, potatis, grönsaker	
Fre 13/9	Ugnsfärs*, gräddsås*, potatis, grönsaker		Fläksås*, paltbröd, potatis, grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Lör 14/9	Prinskorv, stuvade morötter*, potatis		Kycklingfilé, paprikasås*, potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Pannacotta*, bärsås*			
Sön 15/9	Ugnstek falukorv m tomat & gurka*, potatismos, grönsaker		Jägarfärs*, enbärssås*, ugnspotatis, grönsaker	
(6) Mån 16/9	Köttfärssås*, pasta, grönsaker		Spenatsoppa*, ägg, mannagrynskaka*, saftsås*	
Tis 17/9	Gulaschsoppa*, äppelkaka*, vaniljsås		Dillkött*, potatis, grönsaker	
Ons 18/9	Pastasås m fisk o spenat*, pasta, grönsaker		Kasslergryta*, potatis, grönsaker	
Tor 19/9	Navets pastagrätäng*, grönsaker		Kokt torsk, äggsås*, potatis, grönsaker	
Fre 20/9	Köttkorv, rotmos*, grönsaker		Schweizerfärs*, brunsås*, ugnspotatis, grönsaker	
Lör 21/9	Fiskbiffar*, dillsås*, potatis, grönsaker		Fläskkarré, plommonsås*, potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Toscapäron* vispgrädde			
Sön 22/9	Kalvsylta, rödbetssallad*, potatis, grönsaker		Kycklinggratäng mangochutney*, ugnspotatis, grönsaker	
(7) Mån 23/9	Skinksås*, pasta, grönsaker		Kassler, stuvade grönsaker*, potatis	
Tis 24/9	Cowboysoppa*, pitekaka* vaniljsås		Isterbandslåda*, rödbetor, grönsaker	
Ons 25/9	Panerad fisk, Karl-Alfredsås*, potatismos, grönsaker		Biff Lindström*, skysås*, potatis, grönsaker	
Tor 26/9	Chili con carne* (kalkon), ris, grönsaker		Skaldjurssoppa*, kesokaka* pannakakssylt	
Fre 27/9	Kycklinginnerfilé, Navets bea*, ris, grönsaker		Järpar*, champinjonsås*, potatis, grönsaker	
Lör 28/9	Smögen fiskgratäng*, potatismos, grönsaker		Spansk köttgryta*, ugnspotatis, grönsaker	
Dessert	Citroncheesecake			
Sön 29/9	Köttssoppa*, ugnspannkaka, pannakakssylt		Skinkstek, apelsingräddsås*, potatisgratäng, grönsaker	
(1) Mån 30/9	Pastasås m korv* (ky), pasta, grönsaker		Gräddstuvad pytt i panna*, rödbetor, ägg, grönsaker	

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