



Glad
sommar



Matsedel för matdistribution Juli 2026

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**

Matsedeln ska lämnas in senast 18 juni

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(1) Ons 1/7	Kycklingwok*, pasta		Ugnsstekt falukorv*, potatismos*	
Tor 2/7	Köttfärssås*, pasta		Skaldjurssoppa*, muffins	
Fre 3/7	Schnitzel, Navets bea*, ugnspotatis*		Lövbiffgryta*, potatis	
Lör 4/7	Raggmunk, baconröra*		Fiskgratäng Norrland*, potatis	
Dessert	Ryttarkaka*, vispad gräde			
Sön 5/7	Kasslergryta*, potatis		Fläskstek, portersås*, potatisgratäng	
(2) Mån 6/7	Korvstroganoff* (ky), ris		Stekt sill, löksås*, potatis	
Tis 7/7	Ostpanerad fisk* homburgsås* potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker*, potatis	
Ons 8/7	Köttbullar, brunsås*, potatis		Boeuf Bourgogne*, potatis	
Tor 9/7	Kycklinggratäng*, pasta		Bondomelett*, örtsås* (varm)	
Fre 10/7	Grekiska färsrutor*, tzatsiki* ugnspotatis*		Viltgryta*, potatismos*	
Lör 11/7	Matjessill, gräddfilssås* (potatis)		Dillkött*, potatis	
Dessert	Pannacotta*, bärsås*			
Sön 12/7	Laxpudding*, dillsås* (varm)		Fläskfilé, rödvinssås*, potatisgratäng	

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(3) Mån 13/7	Pannbiff (ky) brunsås*, potatis		Alspånsrökt skinka, mimosasallad (potatis)	
Tis 14/7	Fisk i hollandaise*, pasta		Leverbiff, gräddsås*, potatis	
Ons 15/7	Göingesoppa*, cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 16/7	Kycklinginnerfilé, gangstersås*, ris		Hackad kotlett*, pepparsås*, potatis	
Fre 17/7	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås*, potatis	
Lör 18/7	Kåldolmar, brunsås*, potatis		Fransk kycklinggryta*, ris	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 19/7	Fiskgrätäng med räkor*, potatis		Fläskkarré, plommonsås*, potatis	
(4) Mån 20/7	Prinskorv, stuvad spenat*, potatis		Paella med kyckling & chorizo*	
Tis 21/7	Pastasås med kyckling*, pasta		Minestrone-soppa*, kladdkaka, vispad grädde	
Ons 22/7	Panerad fisk, Karl-Alfredsås*, potatismos*		Pepparrotskött* potatis	
Tor 23/7	Karibisk grönsaksbiff, vitlöksdressing* potatis		Fiskgrätäng Tomatino*, potatismos	
Fre 24/7	Tacorutor*, mangodressing*, ugnspotatis*		Kycklinggrätäng*, ris	
Lör 25/7	Levergryta* (ky), potatis		Pannbiff, löksky*, potatis	
Dessert	Äppelkaka*, vaniljsås			
Sön 26/7	Janssons frestelse* ägg		Kycklingfilé, paprikasås*, potatisgrätäng	
(5) Mån 27/7	Köttfärssås*, pasta		Strömmingslåda*, potatis	
Tis 28/7	Fisk & spenatsås*, pasta		Gryta a´la Navet*, potatis	
Ons 29/7	Ugnsfärs*, brunsås*, potatis		Kassler, stuvade grönsaker*, potatis	
Tor 30/7	Köttgryta*, havreris		Ugnsstekt fisk*, pepparrotssås*, potatis	
Fre 31/7	Kycklingfilé, Navets bea*, ugnspotatis*		Falukorv, vita bönor, potatis	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Tillbehöret inom parentes är förslag.

Dessert kan beställas på lördagar.