




## Matsedel för matdistribution Juni 2024

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 16 maj

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(4) Lör 1/6	Panerad spätta, remouladsås* potatis, grönsaker		Skinkstek, svampsås* potatisgratäng*, grönsaker	
Dessert	Citroncheesecake			
Sön 2/6	Ugnsstekt korv m tomat o gurka* potatismos*, grönsaker		Spansk köttgryta, potatis, grönsaker	
(5) Mån 3/6	Kycklinginnerfilé, currysås* ris, grönsaker		Sparrissoppa, pannkaka	
Tis 4/6	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos, grönsaker		Prinskorv, stuvad spenat potatis	
Ons 5/6	Kebabgryta*, vitlöksdressing* ris, grönsaker		Hackad kotlett, pepparsås potatis, grönsaker	
Tors 6/6	Gravad lax, hovmästarsås* potatis, grönsaker		Kalkonstek, rödvinssås* potatisgratäng* grönsaker	
Fre 7/6	Pannbiff, champinjonsås* potatis, grönsaker		Boeuf Bourgogne* potatis, grönsaker	
Lör 8/6	Kökets fiskgratäng*, potatismos*, grönsaker		Pulled pork* tzatsiki* ris, grönsaker	
Dessert	Bärkompott*			
Sön 9/6	Raggmunkar, skink/baconfräs* lingonsylt, grönsaker		Jägarfärs*, enbärssås* stekt potatis*, grönsaker	
(6) Mån 10/6	Köttkorv, senapssås* potatis, grönsaker		Kasslergryta* ris, grönsaker	
Tis 11/6	Panerad fisk, remouladsås* potatismos*, grönsaker		Kåldolmar, brunsås* potatis, grönsaker, lingonsylt	
Ons 12/6	Pasta Carbonara* pasta, grönsaker		Dillkött* potatis, grönsaker	
Tors 13/6	Gulaschsoppa*, risgrynskaka*, saftsås*		Gammeldags strömmingslåda* potatismos, grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Fre 14/6	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Lövbiffgryta* potatis, grönsaker	
Lör 15/6	Fiskbiffar*, dillsås* potatis, grönsaker		Fläskkarré, plommonsås* potatisgratäng*, grönsaker	
Dessert	Chokladmousse m mint, päronhalva			
Sön 16/6	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis, grönsaker		Kycklinggratäng mangochutney* stekt potatis, grönsaker	
(7) Mån 17/6	Skinksås* pasta, grönsaker		Biff Lindström*, skysås* potatis, grönsaker	
Tis 18/6	Göingesoppa*, bärpaj* vaniljsås		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 19/6	Fisk, citrontäcke* gräddfilsås* potatis, grönsaker		Kalops* potatis, rödbetor, grönsaker	
Tors 20/6	Köttbullar, brunsås* potatismos* grönsaker		Isterbandslåda* rödbetor, grönsaker	
Fre 21/6	Gubbröra* m bröd, 2 sorters sill, potatis, kokt ägg, grönsaker		Marinerad fläskfilé* paprikasås* potatissallad, grönsaker Pannacotta* m jordgubbssås* 	
Lör 22/6	Kokt skinka, legymsallad* potatis, grönsaker		Lax, Hollandaisesås* potatis, grönsaker	
Dessert	Prinsessbakelse			
Sön 23/6	Smögen fiskgratäng* potatismos* grönsaker		Stek* pepparsås* potatisgratäng* grönsaker	
(1) Mån 24/6	Pastasås m kyckling* pasta, grönsaker		Gräddstuvad pytt i panna* rödbetor, ägg, grönsaker	
Tis 25/6	Minestrone-soppa*, Pitekaka* vaniljsås		Stekt inlagd strömming, dillmajonnäs* potatismos* grönsaker	
Ons 26/6	Falukorv, vita bönor, potatis, grönsaker		Potatis o köttfärslåda* grönsaker	
Tors 27/6	Panerad fisk, remouladsås* potatismos*, grönsaker		Pölsa* potatis, rödbetor, grönsaker	
Fre 28/6	Tacorutor*, mangosås* potatis, grönsaker		Pepparrotskött* potatis	
Lör 29/6	Fiskgratäng Norrland* potatismos*, grönsaker		Marinerad kyckling*, BBQ-sås* potatisgratäng*, grönsaker	
Dessert	Ryttarkaka, vispad grädde			
Sön 30/6	Champinjoncrepes* grönsaker		Wallenbergare*, stuvade ärtor* stekt potatis*, grönsaker	

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.