



## Matsedel för matdistribution Augusti 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 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 13 juni

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(6) Tor 1/8	Köttkorv, senapssås* potatis, grönsaker		Gammeldags strömmingslåda* potatismos, grönsaker	
Fre 2/8	Pannbiff (ky) currysås* potatis, grönsaker		Lövbiffsgryta* stekt potatis* grönsaker	
Lör 3/8	Fiskbiffar*, dillsås* potatis, grönsaker		Fläskkarré, plommonsås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Chokladpudding* mandarinklyftor			
Sön 4/8	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis, grönsaker		Kycklinggratäng mangochutney* ris, grönsaker	
(7) Mån 5/8	Skinksås* pasta, grönsaker		Biff Lindström, skysås* potatismos, grönsaker	
Tis 6/8	Göingesoppa*, bärpaj* vaniljsås		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 7/8	Fisk, citrontäcke*, gräddfilsås* potatismos, grönsaker		Kalops* potatis, grönsaker, rödbetor	
Tor 8/8	Chili con carne* (kalkon) ris, grönsaker		Isterbandslåda* grönsaker, rödbetor	
Fre 9/8	Kycklinginnerfilé, dragonsås* ris, grönsaker		Järpar, champinjonsås* potatis, grönsaker	
Lör 10/8	Kokt skinka, legymsallad, potatis, grönsaker		Spansk köttgryta* potatis, grönsaker	
Dessert	Mazarinkaka*			
Sön 11/8	Smögen fiskgratäng* potatismos, grönsaker		Stek, pepparsås* potatisgratäng, grönsaker	
(1) Mån 12/8	Pastasås m korv* (ky) pasta, grönsaker		Gräddstuvad pytt i panna* ägg, grönsaker, rödbetor	
Tis 13/8	Minestronesoppa*, Pitekaka*		Stekt sill*, löksås* potatis, grönsaker	
Ons 14/8	Falukorv, vita bönor, potatis, grönsaker		Potatis & köttfärslåda* grönsaker, inlagd gurka	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Tor 15/8	Surströmming, gräddfilssås, potatis, lök, tomat		Pölsa* potatis, grönsaker, rödbetor	
Fre 16/8	Tacorutor*, mangodressing* potatis, grönsaker		Pepparrottskött* potatis, grönsaker	
Lör 17/8	Fiskgratäng Norrland* potatis, grönsaker		Marinerad kyckling*, BBQ-sås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Kladdkaka			
Sön 18/8	Raggmunkar, baconröra* grönsaker		Wallenbergare*, stuvade ärtor* stekt potatis, grönsaker	
(2) Mån 19/8	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Risotto* tomatsås* grönsaker	
Tis 20/8	Fisk Homburg*, sås* potatismos* grönsaker		Prinskorv, stuvade morötter* potatis	
Ons 21/8	Gryta á la Navet* potatis, grönsaker		Kokt torsk, äggsås, potatis, grönsaker	
Tor 22/8	Krämig kycklingsoppa*, ugnspannkaka, pannkakssylt		Leverbiff, gräddsås* potatis, grönsaker, lingonsylt	
Fre 23/8	Köttbullar, brunsås* potatis, grönsaker		Schnitzel, Navets bea, stekt potatis, grönsaker	
Lör 24/8	Köttkorv, rotmos*, senapssås*, grönsaker		Schweizerfärs*, brunsås* potatis, grönsaker	
Dessert	Toscapäron*			
Sön 25/8	Janssons frestelse* ägg, grönsaker		Stek*, portersås* potatisgratäng, grönsaker	
(3) Mån 26/8	Korvstroganoff* (ky) ris, grönsaker		Lantsoppa*, mannagrynskaka*, saftsås*	
Tis 27/8	Pannerad fisk, tartarsås* potatismos, grönsaker		Pannbiff, brynt lök*, brunsås* potatis, grönsaker, lingonsylt	
Ons 28/8	Göingesoppa*, bärpaj*, vaniljsås		Stekt strömming*, sandefjordsås* potatis, grönsaker	
Tor 29/8	Blodpudding, kalkonfräs* grönsaker, lingonsylt		Korv & rotsaksgryta*, potatis, grönsaker	
Fre 30/8	Grekiska färsrutor*, tzatsiki* stekt potatis, grönsaker		Viltgryta*, potatismos*, grönsaker, gelé	
Lör 31/8	Ostomelett*, svampsås*, potatis, grönsaker		Fläskfilé, rödvinsås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			

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