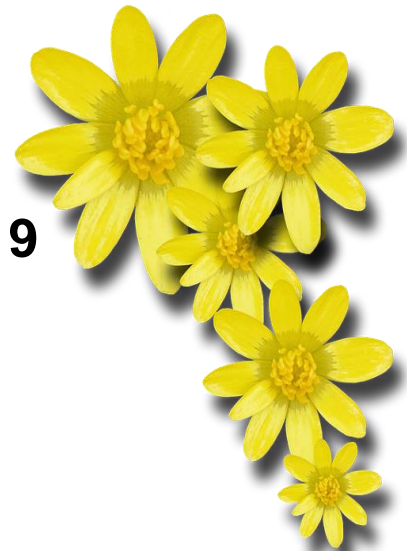




Kostenheten
Marie Holmberg
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution, augusti 2019

NAMN: _____

- H = Grov paté:** Lättuggade och lättsvalda rätter. T.ex. fisk, färs och korv serveras hela. Helt kött serveras i slät konsistens.
- T = Timbal kost:** Vid tugg- och sväljsvårigheter, bräck eller Förträningningar i matstrupen. Alla rätter har slät konsistens.
- E = Energi o proteinrik kost:** En mindre portion, med bibehållet näringsintag. När aptiten är dålig eller energibehovet ökat.
- LF = Laktosfri kost**
- GF = Glutenfri kost**
- LV = Lakto Vegetarisk kost**

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Tors 1/8	Potatis & purjolökssoppa*, Tunnpannkaka, hallonsylt		Schweizerfärs*, gräddsås*, potatis, grönsaker	
Fre 2/8	Köttgryta*, vitlöksdressing* KALL, potatis, grönsaker		Rotsaksgratäng m skinka*, ostsås*, grönsaker	
Lör 3/8	Matjessill, gräddfärsås*, potatis, ägg, tomat		Biff Lindström*, skysås*, potatis, grönsaker	
Dessert	Ryttarkaka* m vispgrädde			
Sön 4/8	Korv a la Forsell*, potatis, grönsaker		Skinkstek, enbärssås*, potatisgratäng, grönsaker	
(5)Mån 5/8	Köttfärsås*, pasta, grönsaker		Raggmunkar, baconröra m rödlök* grönsaker	
Tis 6/8	Panerad fisk, citronsås* KALL, potatis, grönsaker		Fransk kycklinggryta*, ris, grönsaker	
Ons 7/8	Göingesoppa*, Äppelpaj*, vaniljsås		Pannbiff, brunsås*, brynt lök*, stekt potatis, grönsaker	
Tors 8/8	Falukorv, stuvade morötter*, potatis		Pölsa*, potatis, grönsaker, rödbetor	
Fre 9/8	Lövbiffgryta*, potatis, grönsaker		Fiskgratäng Tomatino*, potatismos, grönsaker	
Lör 10/8	Gräddstuvad pytt i panna*, ägg, grönsaker, rödbetor		Portergryta*, potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Jordgubbscheesecake			
Sön 11/8	Kokt skinka, legymsallad* KALL potatis, sallad		Jägarfärs*, skysås*, potatismos, grönsaker	
(6)Mån 12/8	Pastasås m kyckling*, pasta, grönsaker		Havets laxsås*, potatis, grönsaker	
Tis 13/8	Navets biffar*, mangosås* KALL potatis, grönsaker		Isterband, stuvad potatis*, grönsaker, rödbetor	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Ons 14/8	Kalops*, potatis, grönsaker, rödbetor		Kycklingragu*, potatis, grönsaker	
Tors 15/8	Fiskgratäng Homburg*, sås*, potatismos, grönsaker		Ärtsoppa* Ugnspannkaka, pannkakssylt	
Fre 16/8	Lasagne*, grönsaker		Viltskavsgryta*, potatismos, grönsaker	
Lör 17/8	Broccoli- och skinkpaj*, örtsås* KALL, grönsaker		Kycklingfilé, paprikasås*, potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Pannacotta*, bärsås*			
Sön 18/8	Dillkött*, potatis, grönsaker		Fiskbiffar*, räksås*, potatismos, grönsaker	
(7)Mån 19/8	Carbonara*, pasta, grönsaker		Chili con carne*, ris, grönsaker	
Tis 20/8	Gryta a la Navet*, potatis, grönsaker		Fiskgratäng Norrland*, potatismos, grönsaker	
Ons 21/8	Redd grönsakssoppa*, Risgrynspudding*, saftsås*		Chorizogryta*, potatis, grönsaker	
Tor 22/8	Panerad fisk, tartarsås* KALL, potatis, grönsaker		Potatis- & köttfärslåda*, grönsaker	
Fre 23/8	Köttbullar, brunsås*, potatismos, grönsaker		Kycklinggryta*, ris, grönsaker	
Lör 24/8	Ugnstekta korv m tomat & gurka*, potatismos, grönsaker		Fläskfilé, kantarellsås*, potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Chokladkräm*			
Sön 25/8	Janssons frestelse*, ägg, grönsaker		Wallenbergare*, gräddsås*, stekt potatis, grönsaker	
(1)Mån 26/8	Kyckling a la bea*, ris, grönsaker		Köttkorv, rotmos*, grönsaker	
Tis 27/8	Potatisbullar, bacon & skinkfräs*, grönsaker		Laxpudding*, dillsås*, grönsaker	
Ons 28/8	Kassler, potatissallad, grönsaker		Krämig Kycklingsoppa*, Kesokaka*, jordgubbssylt	
Tors 29/8	Biff Teriyaki*, ris, grönsaker		Ugnstekta fisk*, citronsås*, potatismos, grönsaker	
Fre 30/8	Järpar*, champinjonsås*, potatis, grönsaker		Rökt Karré, blomkålsgratäng m ostsås*, potatis	
Lör 31/8	Kycklinggratäng*, pasta, grönsaker		Viltkryddad fårsbiff*, skysås*, potatis, grönsaker	
Dessert	Toscapäron* m vispgrädde			

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

En * bakom maträtten innebär att den är "hemlagad".

Tillbehöret inom parantes är endast ett förslag på vad som passar till maträtten, ex (ris).

Dessert finns att beställa på lördagar för 11 kr/portion.