



**Härnösands
kommun**

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution Maj 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 16 april

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(6) Fre 1/5	Alspånsrökt skinka med mimosasallad* potatis		Lax, romsås* potatis	
Lör 2/5	Kycklinggratäng mangochutney* ugnspotatis		Panerad spätta, remouladsås* potatis	
Dessert	Toscapäron* vispgrädde			
Sön 3/5	Biff Lindström* skysås* potatis		Marinerad kyckling* BBQ-sås* potatisgratäng	
(7) Mån 4/5	Pasta Alfredo* (kalkon) pasta		Stekt strömming* Sandefjordssås* potatis	
Tis 5/5	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis		Kycklingcurry* ris/bulgur	
Ons 6/5	Fisk m citrontäcke* gräddfilssås* potatismos*		Kalops* potatis	
Tor 7/5	Ärtsoppa* tunnpannkaka pannkakssylt		Järpar* champinjonsås* potatis	
Fre 8/5	Lasagne*		Himmelsk gryta* ugnspotatis	
Lör 9/5	Smögen fiskgratäng* potatismos		Spansk köttgryta* potatis	
Dessert	Bärpaj* vaniljsås			
Sön 10/5	Wallenbergare* brunsås* potatis		Skinkstek, rödvinssås* potatisgratäng	
(1) Mån 11/5	Pastasås m korv* (ky) pasta		Pölsa* potatis	
Tis 12/5	Sejpanett, remouladsås* potatismos*		Kött & mospudding* brunsås*	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Ons 13/5	Kycklingwok* pasta		Lövbiffgryta* potatis	
Tor 14/5	Kroppkakor* smör		Skaldjurssoppa* muffins	
Fre 15/5	Raggmunk, baconröra*		Veg Schnitzel, Navets bea* ugnspotatis	
Lör 16/5	Ugnsstekt falukorv m gurka & tomat* potatismos*		Fiskgratäng Norrland* potatis	
Dessert	Ryttarkaka* vispgrädde			
Sön 17/5	Köttssoppa* ugnspannkaka pannkakssylt		Fläskstek* portersås* potatisgratäng	
(2) Mån 18/5	Korvstroganoff* (ky) ris		Stekt sill, löksås* potatis	
Tis 19/5	Ostpanerad fisk* sås* potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 20/5	Köttbullar, brunsås* potatis		Boeuf Bourgogne* potatis	
Tor 21/5	Bondomelett* örtsås*		Kycklinggratäng* ris	
Fre 22/5	Schweizerfärs* skysås* ugnspotatis		Viltgryta* potatismos*	
Lör 23/5	Köttkorv, rotmos*		Dillkött* potatis	
Dessert	Pannacotta* bärsås*			
Sön 24/5	Laxpudding* dillsås*		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng	
(3) Mån 25/5	Pannbiff (ky) brunsås* potatis		Isterband, stuvad potatis*	
Tis 26/5	Fisk i hollandaise* pasta		Leverbiff, gräddsås* potatis	
Ons 27/5	Göingesoppa* cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 28/5	Kycklinginnerfilé, gangstersås* ris		Hackad kotlett* pepparsås* potatis	
Fre 29/5	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås* potatis	
Lör 30/5	Kålpudding* brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta* ris	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 31/5	Fiskgratäng med räkor* potatis		Fläskkarré, plommonsås* 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.