



# Härnösands kommun

Kostavdelningen  
Produktionsköket Navet  
Telefon: 0611-348670


## Matsedel för matdistribution Juni 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 7 maj

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(4) Mån 1/6	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Paella med kyckling & chorizo*	
Tis 2/6	Pastasås med kyckling* pasta		Minstronesoppa* kladdkaka vispad grädde	
Ons 3/6	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos*		Pepparrotskött* potatis	
Tor 4/6	Karibisk grönsaksbiff, champinjonsås* potatis		Fiskgratäng Tomatino* potatismos*	
Fre 5/6	Tacorutor* skysås* ugnspotatis		Kycklinggratäng* pasta/ris	
Lör 6/6	Matjessill, gräddfilssås* potatis, tomat, sallad 		Gräddkokta kotletter* ugnspotatis*	
Dessert	Rabarberkräm* grädde			
Sön 7/6	Janssons frestelse* ägg		Kycklingfilé, paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 8/6	Köttfärssås* pasta		Strömmingslåda* potatis	
Tis 9/6	Fisk & spenatsås* pasta		Gryta a´la Navet* potatis	
Ons 10/6	Ugnsfärs* brunsås* potatis		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 11/6	Köttgryta* ris/havreris		Ugnsstekt fisk* pepparrotssås* potatis	
Fre 12/6	Falukorv, vita bönor, potatis		Kycklingfilé, Navets bea* ugnspotatis*	
Lör 13/6	Norrlandslåda* (ky)		Fiskbiffar* räksås* potatis	

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
Dessert	Rabarberpaj* vaniljsås			
Sön 14/6	Raggmunkar, baconröra*		Stek, Herrgårdssås* potatisgratäng	
(6) Mån 15/6	Blodpudding, kalkonfräs*		Korv & rotsaksgryta* potatis	
Tis 16/6	Sejpanett, tartarsås* potatismos*		Stekt fläsk, vitsås* paltbröd	
Ons 17/6	Tacolåda*		Grönsaksbiff*, svampsås* potatis	
Tor 18/6	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis		Kasslergryta* potatis	
Fre 19/6	3-sorters sill, gubbröra* potatis, sallad, tomat 		Marinerad Fläskfilé, potatissallad*	
Lör 20/6	Alspånsrökt skinka, mimosasallad* potatis, tomat, sallad		Lax med romsås* potatis	
Dessert	Jordgubbscheesecake			
Sön 21/6	Kåldolmar, brunsås* potatis		Portergryta* potatis	
(7) Mån 22/6	Prinskorv, stuvade morötter* potatis		Risotto* m tomatsås*	
Tis 23/6	Kycklingcurry*, ris/bulgur		Kalvsylta, rödbetssallad* potatis	
Ons 24/6	Fisk m citrontäcke*, gräddfilsås* potatismos*		Kalops*, potatis	
Tor 25/6	Morotssoppa* tunnpannkaka pannakakssylt		Järpar* champinjonsås* potatis	
Fre 26/6	Lasagne*		Himmelsk gryta*, ugnspotatis*	
Lör 27/6	Smögen fiskgratäng*, potatismos*		Spansk köttgryta*, potatis	
Dessert	Bärpaj*, vaniljsås			
Sön 28/6	Wallenbergare*, brunsås*, potatis		Skinkstek, rödvinssås*, potatisgratäng	
(1) Mån 29/6	Pastasås m korv* (ky)		Pölsa*, potatis	
Tis 30/6	Sejpanett, remouladsås*, potatismos		Kött & mospudding*, brunsås*	

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.