



**Härnösands
kommun**

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution April 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 12 mars

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(2) Ons 1/4	Bondomelett* örtsås*		Kycklinggratäng* ris	
Tor 2/4	Köttbullar, brunsås* potatis		Boeuf Bourgogne* potatis	
Fre 3/4	Lammfärsbiff, rödvinssås* ugnspotatis		Lax, vitvinssås* potatismos	
Lör 4/4	2 sort sill, påskröra* potatis, ägg		Alspånsrökt skinka, mimosasallad* potatis	
Dessert	Påskris a`la Malta* saftsås*			
Sön 5/4	Sparrissoppa* ostkaka* pannkakssylt		Stek, portersås* potatisgratäng	
(3) Mån 6/4	Champinjoncrepes		Kycklingfilé, paprikasås* ugnspotatis	
Tis 7/4	Potatisbullar, bacon/skinkfräs* fryst		Pannbiff (ky), gräddsås* fryst potatismos	
Ons 8/4	Göingesoppa* cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 9/4	Kycklinginnerfilé, gangstersås* ris		Hackad kotlett* pepparsås* potatis	
Fre 10/4	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås* potatis	
Lör 11/4	Kålpudding* brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta* ris/bulgur	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 12/4	Fiskgratäng med räkor* potatis		Fläskkarré, plommonsås* potatis	

(4) Mån 13/4	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Risotto* tomatsås*	
Tis 14/4	Pastasås med kyckling* pasta		Minestrone-soppa* kladdkaka (vispad grädde)	
Ons 15/4	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos, citron		Pepparrotskött* potatis	
Tor 16/4	Karibisk grönsaksbiff, champinjonsås* potatis		Fiskgratäng Tomatino* potatismos	
Fre 17/4	Tacorutor* skysås* ugnspotatis		Kycklinggratäng* ris	
Lör 18/4	Levergryta* (ky) potatis		Pannbiff, lötsky* potatis	
Dessert	Äppelkaka* med vaniljsås			
Sön 19/4	Janssons frestelse* ägg		Kycklingfilé, paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 20/4	Köttfärssås* pasta		Strömmingslåda* potatis	
Tis 21/4	Fisk & spenatsås* pasta		Gryta a`la Navet* potatis	
Ons 22/4	Ugnsfärs* brunsås* potatis		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 23/4	Köttgryta* ris/havreris		Ugnsstekt fisk, pepparrotssås* potatis	
Fre 24/4	Falukorv, vita bönor, potatis		Kycklingfilé, Navets bea* ugns-potatis	
Lör 25/4	Norrlandslåda* (ky)		Fiskbiffar* räksås* potatis	
Dessert	Pitekaka* vaniljsås			
Sön 26/4	Raggmunkar, baconröra*		Stek, Herrgårdssås* potatisgratäng	
(6) Mån 27/4	Blodpudding, kalkonfräs*		Korv & rotsaksgryta* potatis	
Tis 28/4	Sejpanett, tartarsås* potatismos, citron		Stekt fläsk, vitsås* paltbröd	
Ons 29/4	Tacolåda*		Grönsaksbiff*, svampsås* potatis	
Tor 30/4	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis		Karré* BBQ-sås* potatisgratäng	

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.