



**Härnösands
kommun**

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution Mars 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 februari

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(4) Sön 1/3	Janssons frestelse* ägg		Kycklingfilé, paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 2/3	Köttfärssås* pasta		Strömmingslåda* potatis	
Tis 3/3	Fisk och spenatsås* pasta		Gryta ala Navet* potatis	
Ons 4/3	Ugnsfärs* brunsås* potatis		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 5/3	Gulaschgryta* havreris		Ugnsstekt fisk, pepparrotssås* potatis	
Fre 6/3	Falukorv, bruna bönor* potatis		Kycklingfilé, Navets bea* ugns*potatis	
Lör 7/3	Norrlandslåda* (ky)		Fiskbiffar* räksås* potatis	
Dessert	Pitekaka* vaniljsås			
Sön 8/3	Raggmunk, baconröra*		Fläskstek* herrgårdssås* potatisgratäng	
(6) Mån 9/3	Blodpudding, kalkonfräs		Korv & rotsaksgryta* potatis	
Tis 10/3	Sejpanett, tartarsås* potatismos*		Fläksås* paltbröd, potatis	
Ons 11/3	Tacolåda*		Grönsaksbiff* svampsås* potatis	
Tor 12/3	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis		Kasslergryta* potatis	
Fre 13/3	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris		Jägarfärs* enbärssås* potatis	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Lör 14/3	Kycklinggratäng mangochutney* ugnspotatis*		Panerad spätta, remouladsås* potatis	
Dessert	Toscapäron* vispgrädde			
Sön 15/3	Biff Lindström* skysås* potatis		Marinerad kyckling* BBQ-sås* potatisgratäng	
(7) Mån 16/3	Skinksås* pasta		Stekt strömming* Sandefjordssås* potatis	
Tis 17/3	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis		Kycklingcurry* ris/bulgur	
Ons 18/3	Fisk m citrontäcke* gräddfilssås* potatismos*		Kalops* potatis	
Tor 19/3	Ärtsoppa* tunnpannkaka, sylt		Järpar* champinjonsås* potatis	
Fre 20/3	Lasagne*		Himmelsk gryta* ugnspotatis*	
Lör 21/3	Smögen fiskgratäng* potatismos*		Spansk köttgryta* potatis	
Dessert	Bärpaj* vaniljsås			
Sön 22/3	Wallenbergare* brunsås* potatis		Skinkstek, rödvinssås* potatisgratäng	
(1) Mån 23/3	Pastasås m korv* (ky) pasta		Pölsa* potatis	
Tis 24/3	Sejpanett, remouladsås* potatismos*		Kött & mospudding* brunsås*	
Ons 25/3	Kycklingwok* pasta		Lövbiffgryta* potatis	
Tor 26/3	Köttfärssås* pasta		Skaldjurssoppa* muffins	
Fre 27/3	Raggmunk, baconröra*		Veg Schnitzel, Navets bea* ugnsotatis*	
Lör 28/3	Ugnsstekt falukorv m gurka & tomat* potatismos*		Fiskgratäng Norrland* potatis	
Dessert	Ryttarkaka* vispgrädde			
Sön 29/3	Köttssoppa* ugnsannkaka, sylt		Fläskstek* portersås* potatisgratäng*	
(2) Mån 30/3	Korvstroganoff* (ky) ris		Stekt sill, löksås* potatis	
Tis 31/3	Ostpanerad fisk* sås* potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker* 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.