



# Härnösands kommun

Kostavdelningen  
Produktionsköket Navet  
Telefon: 0611-348670



## Matsedel för matdistribution September 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 20 augusti

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(3) Tis 1/9	Fisk i hollandaise* pasta		Leverbiff, gräddsås* potatis	
Ons 2/9	Göingesoppa*, cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 3/9	Kycklinginnerfilé, gangstersås* ris		Hackad kotlett*, pepparsås* potatis	
Fre 4/9	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås* potatis	
Lör 5/9	Kålpudding* brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta* ris	
Dessert	Citronfromage*			
Sön 6/9	Fiskgrätäng med räkor* potatis		Fläskkarré, plommonsås* potatis	
(4) Mån 7/9	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Paella med kyckling & chorizo*	
Tis 8/9	Pastasås med kyckling* pasta		Minestrone-soppa*, kladdkaka vispad grädde	
Ons 9/9	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos*		Pepparrottskött* potatis	
Tor 10/9	Tacorutor* mangodressing* ugns-potatis		Kycklinggrätäng* ris	
Fre 11/9	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris		Fiskgrätäng Tomatino* potatismos*	
Lör 12/9	Levergryta* (ky) potatis		Pannbiff, lötsky* potatis	

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
Dessert	Äppelkaka* vaniljsås			
Sön 13/9	Janssons frestelse* ägg		Kycklingfilé, paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 14/9	Köttfärssås* pasta		Strömmingslåda* potatis	
Tis 15/9	Panerad fisk, remouladsås* potatismos*		Gryta a´la Navet* potatis	
Ons 16/9	Ugnsfärs*, brunsås* potatis		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 17/9	Köttgryta* havreris		Ugnsstekt fisk*, pepparrotssås* potatis	
Fre 18/9	Kycklingfilé, Navets bea* ugnspotatis		Falukorv, vita bönor, potatis	
Lör 19/9	Norrlandslåda* (ky)		Fiskbiffar* räksås* potatis	
Dessert	Hallon/kokoskaka			
Sön 20/9	Raggmunk, baconröra*		Stek, Herrgårdssås* potatisgratäng	
(6) Mån 21/9	Blodpudding, kalkonfräs*		Korv & rotsaksgryta* potatis	
Tis 22/9	Panerad fisk, tartarsås* potatismos*		Stekt fläsk, paltbröd, vitsås* potatis	
Ons 23/9	Tacolåda*		Grönsaksbiff* svampsås* potatis	
Tor 24/9	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis		Köttsoppa* ugnspannkaka, sylt	
Fre 25/9	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris		Jägarfärs*, enbärssås* potatis	
Lör 26/9	Kycklinggratäng mangochutney* ugnspotatis		Panerad spätta, remouladsås* potatis	
Dessert	Toscapäron* vispad grädde			
Sön 27/9	Biff Lindström* skysås* potatis		Marinerad kyckling* BBQ-sås* potatisgratäng	
(7) Mån 28/9	Skinksås* pasta		Stekt strömming* sandefjordssås* potatis	
Tis 29/9	Kycklinginnerfilé, currysås* ris		Kalvsylta, rödbetssallad* potatis	
Ons 30/9	Fisk m citrontäcke* gräddfilssås* potatismos*		Kalops* 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.