



# Härnösands kommun

Kostavdelningen  
Produktionsköket Navet  
Telefon: 0611-348670



## Matsedel för matdistribution November 2024

**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 sväljvårigheter, 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 17 oktober

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(5) Fre 1/11	Potatisbullar, grönsaksfräs*		Korv & rotsaksgräta* potatis, grönsaker	
Lör 2/11	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Jägarfärs* enbärssås* ugnspotatis, grönsaker	
Dessert	Pannacotta m bärsås*			
Sön 3/11	Ugnsstekt falukorv m gurka o tomat* potatismos grönsaker		Kycklingfilé, champinjonsås* potatisgratäng, grönsaker	
(6) Mån 4/11	Krämig kycklingsoppa* risgrynspudding* saftsås*		Gammeldags strömmingslåda* potatismos, grönsaker	
Tis 5/11	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis, grönsaker		Kasslergryta* potatis, grönsaker	
Ons 6/11	Pastasås m fisk o spenat* pasta, grönsaker		Dillkött* potatis, grönsaker	
Tor 7/11	Vårrullar, örtsås* ris, grönsaker		Lövbiffgryta* potatis, grönsaker	
Fre 8/11	Lasagne* grönsaker		Himmelsk gryta* ugnspotatis, grönsaker	
Lör 9/11	Fiskbiffar* dillsås* potatis, grönsaker		Fläskkarré, plommonsås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Toscapäron* vispad grädde			
Sön 10/11	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis, grönsaker		Kycklinggratäng mangochutney* ugnspotatis, grönsaker	
(7) Mån 11/11	Skinksås* pasta, grönsaker		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tis 12/11	Cowboysoppa* Pitekaka* vaniljsås		Isterbandslåda* grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Ons 13/11	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos, grönsaker		Biff Lindström* skysås* potatis, grönsaker	
Tor 14/11	Chili con carne* (kalkon) ris, grönsaker		Skaldjurssoppa* kesokaka* sylt	
Fre 15/11	Kycklinginnerfilé, Navets bea* ris, grönsaker		Järpar* champinjonsås* potatis, grönsaker	
Lör 16/11	Smögen fiskgratäng* potatismos, grönsaker		Spansk köttgryta* ugnspotatis grönsaker	
Dessert	Citroncheesecake			
Sön 17/11	Köttssoppa* ugnspannkaka, sylt		Skinkstek, apelsingräddsås* potatisgratäng	
(1) Mån 18/11	Pastasås m korv* (ky) pasta, grönsaker		Gräddstuvad pytt* ägg, grönsaker	
Tis 19/11	Panerad fisk, tartarsås* potatismos, grönsaker		Potatis & köttfärslåda* grönsaker	
Ons 20/11	Minestrone-soppa* morotskaka*		Pölsa* potatis, grönsaker	
Tor 21/11	Falukorv, bruna bönor* potatis, grönsaker		Stekt sill* löksås* potatis, grönsaker	
Fre 22/11	Tacorutor* mangodressing* ugns-potatis, grönsaker		Pepparrotskött* potatis, grönsaker	
Lör 23/11	Fiskgratäng Norrland* potatismos* grönsaker		Marinerad kyckling* BBQ-sås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Ryttarkaka* vispad grädde			
Sön 24/11	Raggmunk, baconröra* grönsaker		Wallenbergare* stuvade ärtor* potatis	
(2) Mån 25/11	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Spenatsoppa* ägg, mannagrynskaka* saftsås*	
Tis 26/11	Fisk Homburg* potatismos, grönsaker		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 27/11	Gulaschsoppa* äppelkaka* vaniljsås		Kåldolmar, brunsås* potatis, potatis	
Tor 28/11	Texmex-kyckling* pasta, grönsaker		Boeuf Bourgogne* potatis, grönsaker	
Fre 29/11	Panerad fisk, citronsås kall* potatismos, grönsaker		Gryta á la Navet* potatis, grönsaker	
Lör 30/11	Köttkorv, rotmos* grönsaker		Schweizerfärs* brunsås* potatis, grönsaker	
Dessert	Klappkräm*			

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

En \* bakom maträtten betyder att rätten är tillagade av kockarna på Navet.

Frågor om allergent innehåll kommuniceras med produktionsköket