



Härnösands
kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution Juli 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 13 juni

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(2) Mån 1/7	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Risotto* tomatsås* grönsaker	
Tis 2/7	Fisk Homburg*, sås* potatismos* grönsaker		Prinskorv, stuvade morötter* potatis	
Ons 3/7	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis, grönsaker		Kokt torsk, äggsås* potatis, grönsaker	
Tors 4/7	Lantsoppa*, ugnspannkaka, pannkakssylt		Leverbiff, gräddsås* potatis, grönsaker	
Fre 5/7	Veg. schnitzel, Navets bea* stekt potatis, grönsaker		Kallskuret, potatissallad, grönsaker	
Lör 6/7	Köttkorv, senapssås* potatis, grönsaker		Schweizerfärs*, brunsås* potatis, grönsaker	
Dessert	Chokladkräm*			
Sön 7/7	Janssons frestelse* ägg, grönsaker		Stek* portersås* potatisgratäng, grönsaker	
(3) Mån 8/7	Korvstroganoff* (ky) ris, grönsaker		Spenatsoppa* ägg mannagrynskaka* saftsås*	
Tis 9/7	Panerad fisk, tartarsås* potatis, grönsaker		Pannbiff, brynt lök*, brunsås* potatis, grönsaker	
Ons 10/7	Göingesoppa*, bärpaj* vaniljsås		Matjessill, gräddfilssås* potatis, ägg, grönsaker	
Tor 11/7	Blodpudding, bacon/skinkfräs* grönsaker, lingonsylt		Korv o rotsaksgryta* potatis, grönsaker	
Fre 12/7	Grekiska färsrutor*, tzatsiki* stekt potatis, grönsaker		Viltgryta* potatismos* grönsaker, lingonsylt	
Lör 13/7	Ostomelett* svampstuvning*, potatis, grönsaker		Fläskfilé, rödvinsås* potatisgratäng*, grönsaker	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Sön 14/7	Fiskgratäng m räkor* potatis, grönsaker		Fransk kycklinggryta* ris, grönsaker	
(4) Mån 15/7	Pastasås m korv* (ky) pasta, grönsaker		Fiskgratäng tomatino* potatis, grönsaker	
Tis 16/7	Kycklingbiff, sambalsås* potatis, grönsaker		Levergryta* potatis, grönsaker	
Ons 17/7	Fisk i Hollandaise* pasta, grönsaker		Köttbullar, gräddsås* potatis, grönsaker	
Tor 18/7	Köttsoppa*, äppelkaka* vaniljsås		Sjömannens färslåda* grönsaker	
Fre 19/7	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Himmelsk gryta* stekt potatis, grönsaker	
Lör 20/7	Panerad spätta, remouladsås* potatis, grönsaker		Kycklingfilé*, champinjonsås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Ryttarkaka*			
Sön 21/7	Ugnsstekt korv m tomat, gurka* potatis, grönsaker		Flygande Jacob m kassler* ris, grönsaker	
(5) Mån 22/7	Kycklinggratäng* pasta, grönsaker		Hackad kotlett*, pepparsås* potatis, grönsaker	
Tis 23/7	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatis, grönsaker		Boeuf Bourgogne* potatis, grönsaker	
Ons 24/7	Ugnsfärs*, gräddsås* potatis, grönsaker		Cowboygryta* ris, grönsaker	
Tor 25/7	Morotssoppa*, pannkaka, pannkakssylt		Kökets fiskgratäng* potatis, grönsaker	
Fre 26/7	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris, grönsaker		Grönsaksbiffar*, skogssvampsås* potatis, grönsaker	
Lör 27/7	Prinskorv, stuvad spenat* potatis, grönsaker		Jägarfärs* enbärssås* stekt potatis, grönsaker	
Dessert	Pannacotta*, bärsås*			
Sön 28/7	Inlagd sill, ägg, gräddfilssås* potatis, grönsaker		Dragonkyckling* ris, grönsaker	
(6) Mån 29/7	Lasagne* grönsaker		Kasslergryta* potatis, grönsaker	
Tis 30/7	Gulaschsoppa* risgrynskaka* saftsås*		Kåldolmar* brunsås* potatis, grönsaker	
Ons 31/7	Pastasås m fisk o spenat* pasta, grönsaker		Dillkött* potatis, grönsaker	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

En * bakom maträtten betyder att den är tillagad av kockarna på Navet.

Tillbehöret inom parantes är endast ett förslag på vad som passar till maträtten, ex (ris).

Dessert finns att beställa på lördagar.