



Härnösands kommun

Kostenheten Marie Holmberg
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution, Oktober 2020

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**
- LV = Lakto-ovo Vegetarisk kost**

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(2)Tors 1/10	Färsbiff, sambalsås*, potatis, grönsaker		Fisksoppa m saffran*, Blåbärspaj* med vaniljsås	
Fre 2/10	Kycklinggratäng*, ris, grönsaker		Portergryta*, stekt potatis, grönsaker	
Lör 3/10	Kokt torsk, äggsås*, potatis, grönsaker		Schweitzerfärs*, gräddsås*, potatis, grönsaker	
Dessert	Plommonkompott* m grädde			
Sön 4/10	Raggmunkar, baconröra med rödlök* KALL, grönsaker		Tjälknöl*, rödvinssås*, potatisgratäng, grönsaker	
(3)Mån 5/10	Köttfärssås*, pasta, grönsaker		Prinskorv, stuvade morötter*, potatis	
Tis 6/10	Kökets fiskgratäng*, potatismos*, grönsaker		Pölsa*, potatis, rödbetor, grönsaker	
Ons 7/10	Kebabgryta*, vitlöksdressing*, ris, grönsaker		Stekt sill, löksås*, potatis, grönsaker	
Tors 8/10	Klar grönsakssoppa* Tunnpannkaka, pannkakssylt		Kasslergryta*, potatis, grönsaker	
Fre 9/10	Kycklingpannbiff, gräddsås*, potatis, grönsaker		Pulled Pork, BBQ-sås*, stekt potatis, grönsaker	
Lör 10/10	Bondomelett*, örtsås*, grönsaker		Rosèpeppargryta*, potatis, grönsaker	
Dessert	Jordgubbscheecake			
Sön 11/10	Viltkryddad färsbiff*, gräddsås* stekt potatis, grönsaker		Plommonspäckad karré, skysås*, potatisgratäng, grönsaker	
(4)Mån 12/10	Texmex kyckling*, pasta, grönsaker		Fläskkorv, senapssås*, potatismos*, grönsaker	
Tis 13/10	Minstronesoppa* Risgrynspudding*, saftsås*		Kycklingpanna*, pasta, grönsaker	
Ons 14/10	Korvgryta m äpple & curry*, potatis, grönsaker		Fiskgratäng m citron*, dillsås*, potatismos*, grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Tor 15/10	Lasagne*, grönsaker		Höstgryta*, potatis, grönsaker	
Fre 16/10	Panerad torsk, remouladsås* potatis		Flygande Jakob m kyckling*, ris, grönsaker	
Lör 17/10	Ugnsstekt falukorv*, potatismos*, grönsaker		Jägarfärs*, enbärssås*, potatis, grönsaker	
Dessert	Kladdkaka* med vispgrädde			
Sön 18/10	Orientalisk grönsakspaj*, örtsås* KALL, grönsaker		Gräddkokta kotletter*, potatisgratäng, grönsaker	
(5)Mån 19/10	Pastasås med kyckling*, pasta, grönsaker		Köttsocka* Äppelpaj* med vaniljsås	
Tis 20/10	Isterbandslåda*, rödbetor, grönsaker		Kåldolmar, gräddsås*, potatis, grönsaker	
Ons 21/10	Navets biffar*, mangosås*KALL, potatis, grönsaker		Fläksås*, paltbröd/potatis, grönsaker	
Tors 22/10	Fiskgratäng Tomatino*, potatismos, grönsaker		Kalops*, potatis, rödbetor, grönsaker	
Fre 23/10	Kycklinginnerfile, currysås*, ris, grönsaker		Chorizogryta*, potatis, grönsaker	
Lör 24/10	Skink- & broccoligratäng*, potatis		Järpar*, grekisk tomatsås*, stekt potatis, grönsaker	
Dessert	Piteåkaka med bär*			
Sön 25/10	Potatis o köttfärslåda*, grönsaker		Himmelsk fläskfilégryta*, potatisgratäng, grönsaker	
(6)Mån 26/10	Skinksås*, potatis, blomkål		Pepparrottskött*, potatis, grönsaker	
Tis 27/10	Panerad fisk, Karl Alfredsås* KALL, potatis, grönsaker		Kycklinglevergryta*, potatis, grönsaker	
Ons 28/10	Göingesoppa* Mannagrynskaka*, saftsås*		Gräddstuvad pytt i panna*, ägg, rödbetor, grönsaker	
Tors 29/10	Kycklingwok*, pasta, grönsaker		Stekt strömming, dillsås*, potatismos*, grönsaker	
Fre 30/10	Köttbullar*, brunsås, potatis, grönsaker		Sjömansbiff*, skysås, grönsaker	
Lör 31/10	Stekt lax, dill/citronsås*, potatis, grönsaker		Kycklingfilé, paprikasås*, potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Prinsessbakelse			

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

Om ni har frågor som gäller beställning, leverans eller dylikt kontakta:
Margaretha Westin, tel. 0611-348038, nås säkrast 07.30-08.30.

OBS! ev. ändringar av beställningar ska ske senast två vardagar innan, kl. 9.00
En * bakom maträtten betyder att rätten är tillagade av kockarna på Navet.

Matsedeln ska lämnas in senast torsdag 17 september