



**Härnösands
kommun**

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670

GOD JUL



Matsedel för matdistribution December 2025

NAMN: _____

- ☐ **H = Grov paté:** Lättuggade och lätt svalda rätter. T.ex. fisk, fårs 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 13 november

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(6) Mån 1/12	Blodpudding, kalkonfräs*		Korv och rotsaksgryta* potatis	
Tis 2/12	Sejpanett, tartarsås* potatismos*		Fläksås* paltbröd, potatis	
Ons 3/12	Tacolåda* (ky)		Grönsaksbiff* svampsås* potatis	
Tor 4/12	Köttbullar (ky), gräddsås* potatis		Kasslergryta* potatis	
Fre 5/12	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris		Jägarfärs* enbärssås* potatis	
Lör 6/12	Panerad spätta, räksås* potatis		Viltgryta* ugnspotatis	
Dessert	Ris a la Malta* apelsinsaftsås*			
Sön 7/12	Fiskgryta m saffran* potatis		Marinerad kycklingfilé* BBQ-sås* potatisgratäng	
(7) Mån 8/12	Skinksås* pasta		Biff Lindström* skysås* potatis	
Tis 9/12	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis, sallad, tomat		Kycklingcurry* ris/bulgur	
Ons 10/12	Fisk med citrontäcke* dillsås* potatismos*		Kalops* potatis	
Tor 11/12	Ärtsoppa* pannkaka, sylt		Järpar* champinjonsås* potatis	
Fre 12/12	Julskinka, rödkål, senapssås*		Himmelsk köttgryta* ugnspotatis	
Lör 13/12	Kokt torsk med vitvinssås* potatismos*		Bogfläskgryta m äpple & vitkål* potatis	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Dessert	Mjuk pepparkaka* med polkagrädde*			
Sön 14/12	Wallenbergare* brunsås* potatis, gröna ärtor		Skinkstek, rödvinssås* potatisgratäng	
(1) Mån 15/12	Pastasås med kycklingkorv* pasta		Pölsa* potatis	
Tis 16/12	Panerad fisk, remouladsås* potatismos*		Kött och mospudding* brunsås*	
Ons 17/12	Kycklingwok* pasta		Lövbiffgryta* potatis	
Tor 18/12	Chili con carne* (kalkon) ris		Skaldjurssoppa* blåbärsmuffins	
Fre 19/12	Veg schnitzel, Navets bea* ugnspotatis		Schweitzerfärs* brunsås* potatisgratäng	
Lör 20/12	Falukorv, bruna bönor* potatis		Fiskgratäng Norrland* potatismos*	
Dessert	Skumtomtepannacotta*			
Sön 21/12	Köttssoppa*, ugnspannkaka, sylt		Stek* portersås* potatisgratäng	
(2) Mån 22/12	Köttfärssås* pasta		Gammeldags strömmingslåda* potatis	
Tis 23/12	Kassler, broccoligratäng* potatis		Janssons frestelse* ägg	
Ons 24/12	3-sorters sill, gubbröra* ägg, potatis		Köttbullar, prinskorv, julskinka, rödbetssallad* potatis	
Tor 25/12	Julkorv, senapssås*, rödkål potatismos*		Julkryddad fläskkarré* skysås* potatisgratäng	
Fre 26/12	Laxpudding* dillsås*		Isterband, stuvad potatis*	
Lör 27/12	Potatisbullar, skink & baconfräs*		Korv stroganoff* (KY) ris	
Dessert	Saffranskaka*			
Sön 28/12	Crepes med stuvad svamp		Lammfärsbiff, rödvinssås* kroketter	
(3) Mån 29/12	Gräddstuvad pytt i panna* ägg		Lasagne*	
Tis 30/12	Fisk i Hollandaise* pasta		Pannbiff (ky), brunsås* klyftpotatis	
Ons 31/12	Skagentoast* lax, romsås* potatis		Fläskfilé, rosépepparsås* potatisgratäng, dessert	

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.