



Härnösands
kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670

GOD JUL



Matsedel för matdistribution December 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 14 november

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(2) Sön 1/12	Janssons frestelse* ägg, grönsaker		Stek, portersås* potatisgratäng, grönsaker	
(3) Mån 2/12	Korvstroganoff* (ky) ris/bulgur, grönsaker		Risotto* tomatsås* grönsaker	
Tis 3/12	Panerad fisk, remouladsås* potatis, grönsaker		Pannbiff, brunsås* stekt lök* potatis, grönsaker	
Ons 4/12	Göingesoppa* bärpaj* vaniljsås		Leverbiff, gräddsås* potatis, grönsaker	
Tor 5/12	Ärtsoppa* pannkaka, sylt		Stekt strömming* Sandefjordssås* potatismos, grönsaker	
Fre 6/12	Grekiska färsrutor* pepparsås* ugnspotatis, grönsaker		Viltgryta* potatismos, grönsaker	
Lör 7/12	Bondomelett* örtsås* (kall) grönsaker		Fläskfilé, rödvinsås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Adventskaka*			
Sön 8/12	Fiskgratäng m räkor* potatis, grönsaker		Fransk kycklinggryta* ris/bulgur, grönsaker	
(4) Mån 9/12	Pastasås m kyckling* pasta, grönsaker		Fiskgratäng tomatino* potatismos, grönsaker	
Tis 10/12	Veg schnitzel, Rhode Island* potatis, grönsaker		Järpar* champinjonsås* potatis, grönsaker	
Ons 11/12	Fisk Hollandaise* pasta, grönsaker		Kött och mos-pudding* skysås* grönsaker	
Tor 12/12	Pannbiff (ky) sambalsås* potatis, grönsaker		Levergryta* (ky) potatis, grönsaker	
Fre 13/12	Julskinka, mimosasallad potatis, grönsaker		Panerad spätta, remouladsås* potatis grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Lör 14/12	Lutfisk, vitsås* potatis, grönsaker		Flygande Jacob* (ky) ris/bulgur, grönsaker	
Dessert	Skumtomte Pannacotta*			
Sön 15/12	Laxpudding* dillsås* grönsaker		Stek, Herrgårdssås* potatisgratäng, grönsaker	
(5) Mån 16/12	Prinskorv, stuvad spenat* potatis, grönsaker		Gräddstuvad pytt i panna ägg, grönsaker	
Tis 17/12	Fisk, citrontäcke* gräddfilssås* potatismos, grönsaker		Köttbullar, gräddsås* potatis, grönsaker	
Ons 18/12	Gulaschsoppa* chokladruta m havssalt vispad grädde		Grönsaksbiff* svampsås* potatis, grönsaker	
Tor 19/12	Fläksås* paltbröd, potatis, grönsaker		Kåldolmar, brunsås* potatis, grönsaker	
Fre 20/12	Potatisbullar, kalkonfräs* vitkålslingon		Kycklingfilé*, champinjonsås* potatisgratäng, grönsaker	
Lör 21/12	Korv & rotsaksgryta* potatis, grönsaker		Janssons frestelse* ägg, grönsaker	
Dessert	Ris a la Malta* saftsås*			
Sön 22/12	Nikkaluoktasoppa* ugnspannkaka, sylt		Fiskgryta med saffran*, potatis, aioli, grönsaker	
(6) Mån 23/12	Kalvsylta, pressylta, rullsylta, rödbetssallad*, potatis, grönsaker		Jägarfärs* gräddsås* ugnspotatis, grönsaker	
Tis 24/12	3-sorters inlagd sill, ägg, gräddfilssås, potatis, grönsaker		Köttbullar, prinskorv, julskinka, legymsallad* potatis, grönsaker	
Ons 25/12	Julkorv, senapssås*, rödkål potatismos, grönsaker		Lammfärsbiff, rödvinsås* klyftpotatis, grönsaker	
Tor 26/12	Champinjoncrepes, grönsaker		Julkryddad fläskkarré*, skysås* stekt potatis, grönsaker	
Fre 27/12	Potatis & purjolökssoppa* tunnpannkaka, sylt		Himmelsk gryta* ris, grönsaker	
Lör 28/12	Lasagne* grönsaker		Kycklinggratäng mangochutney* potatis, grönsaker	
Dessert	Mjuk pepparkaka* polkagradde			
Sön 29/12	Kassler, stuvade grönsaker potatis, grönsaker		Raggmunkar, baconfräs, grönsaker	
(7) Mån 30/12	Pytt i panna, ägg, grönsaker		Skinksås* pasta, grönsaker	
Tis 31/12	Förrätt: Rökt kött m pepparrotsvisp* Lax, Skagensås* potatis, grönsaker		Fläskfilé*, grönpepparsås* potatisgratäng, grönsaker Dessert: Bakelse	

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

Dessert finns att beställa på lördagar.