



Härnösands
kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670

2025-11-04

1



Matsedel för matdistribution Januari 2026

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 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 18 december

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(3) Tor 1/1	Kycklinginnerfilé, currysås* ris/bulgur		Hackad kotlett, pepparsås* potatis	
Fre 2/1	Falukorv, stuvad morot* potatis		Schnitzel, Navets bea* ugnsopotatis	
Lör 3/1	Färsbiff med kål, brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta* ris/bulgur	
Dessert	Muffins			
Sön 4/1	Panerad spätta, dillsås* potatismos		Fläskkarré, plommonsås* potatisgratäng	
(4) Mån 5/1	Prinskorv, stuvad potatis* potatis		Risotto*, tomatsås*	
Tis 6/1	Minestrone-soppa* morotskaka		Kyckling Bourgogne* ris	
Ons 7/1	Sprödbakad fisk, Karl- Alfredsås* potatismos		Pepparrotskött* potatis	
Tor 8/1	Karibisk biff, champinjonsås* potatis		Fiskgratäng tomatino* potatismos	
Fre 9/1	Tacorutor* mangodressing* ugnsopotatis		Kycklinggratäng* pasta	
Lör 10/1	Levergryta* potatis		Pannbiff, lötsky* potatis	
Dessert	Äppelkaka* vaniljsås			
Sön 11/1	Fiskgratäng med räkor* potatis		Kycklingfilé* paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 12/1	Köttfärssås* pasta		Strömmingslåda* potatis	
Tis 13/1	Pastasås med fisk och spenat* pasta		Gryta a la Navet* potatis	

Ons 14/1	Ugnsfärs* brunsås* potatis		Kassler, stuvade grönsaker* potatis	
Tor 15/1	Gulaschsoppa* citronfromage		Ugnsfisk med pepparrotssås* potatis	
Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Fre 16/1	Falukorv, bruna bönor* potatis		Schnitzel (ky) Navets bea* ugnspotatis	
Lör 17/1	Norrlandslåda*		Fiskbiffar* räksås* potatis	
Dessert	Pitekaka* vaniljsås			
Sön 18/1	Raggmunkar, baconröra*		Stek* Herrgårdssås* potatisgratäng	
(6) Mån 19/1	Blodpudding, kalkonfräs*		Korv och rotsaksgryta* potatis	
Tis 20/1	Sejpanett, tartarsås* potatismos		Fläksås* paltbröd, potatis	
Ons 21/1	Tacolåda*		Grönsaksbiff* svampsås* potatis	
Tor 22/1	Köttbullar (ky) gräddsås* potatis		Kasslergryta* potatis	
Fre 23/1	Kebabgryta* vitlöksdressing* ris		Jägarfärs* enbärssås* potatis	
Lör 24/1	Kycklinggratäng mango-chutney* ugnspotatis		Panerad spätta, remouladsås* potatis	
Dessert	Toscapäron* vispad grädde			
Sön 25/1	Biff Lindström* skysås* potatis		Marinerad kycklingfilé* BBQ-sås* potatisgratäng	
(7) Mån 26/1	Pasta Carbonara* pasta		Stekt strömming* sandelfjordssås* potatis	
Tis 27/1	Kalvsylta, rödbetssallad* potatis, sallad, tomat		Kycklingcurry* ris/bulgur	
Ons 28/1	Fisk med citrontäcke* gräddfilssås* potatismos		Kalops* potatis	
Tor 29/1	Ärtsoppa* pannkaka, pannkassylt		Järpar* champinjonsås* potatis	
Fre 30/1	Lasagne*		Himmelsk köttgryta* ugnspotatis	
Lör 31/1	Smögen fiskgratäng* potatismos		Spansk köttgryta* potatis	
Dessert	Bärkaka* vaniljsås			

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.