



Härnösands
kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670

Gott Nytt År!



Matsedel för matdistribution Januari 2025

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 19 december

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(7) Ons 1/1	Rökt skinka, blomkålsgratäng* potatis		Skaldjursoppa* Cheesecake citron	
Tor 2/1	Panerad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos, grönsaker		Pannbiff (ky) champinjonsås* potatis, grönsaker	
Fre 3/1	Kycklinginnerfilé, currysås* ris/bulgur, grönsaker		Biff Lindström* skysås* potatis, grönsaker	
Lör 4/1	Smögen fiskgratäng* potatismos, grönsaker		Spansk köttgryta* ugnspotatis, grönsaker	
Dessert	Saffranskaka*			
Sön 5/1	Köttsoppa* ugnspannkaka		Skinkstek, apelsingräddsås* potatisgratäng, grönsaker	
(1) Mån 6/1	Glöggryta* potatis, grönsaker		Kycklingschnitzel, rödvinssås* klyftpotatis, grönsaker	
Tis 7/1	Pastasås med korv* (ky) pasta, grönsaker		Panerad spätta, dillsås varm* potatismos, grönsaker	
Ons 8/1	Minestrone-soppa* morotskaka		Kycklingcurry* bulgur, grönsaker	
Tor 9/1	Falukorv, stuvade morötter* potatis, grönsaker		Stekt sill, löksås* potatis, grönsaker	
Fre 10/1	Pölsa* potatis, grönsaker		Navets tacorutor* mangodressing* ugnspotatis, grönsaker	
Lör 11/1	Fiskgratäng Norrland* potatismos, grönsaker		Marinerad kyckling* BBQ-sås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Ryttarkaka* vispad grädde			
Sön 12/1	Raggmunkar, baconröra* grönsaker		Wallenbergare* stuvade ärtor* potatis, grönsaker	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(2) Mån 13/1	Köttfärssås* pasta, grönsaker		Spenatsoppa* ägg, mannagrynskaka* saftsås*	
Tis 14/1	Fisk Homburg* sås* potatismos, grönsaker		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 15/1	Gulaschsoppa* äppelkaka* vaniljsås		Kåldolmar, brunsås* potatis, grönsaker	
Tor 16/1	Texmex kyckling* pasta, grönsaker		Boeuf Bourgogne* potatis, grönsaker	
Fre 17/1	Panerad fisk, citronsås* potatismos, grönsaker		Gryta a la Navet* potatis, grönsaker	
Lör 18/1	Köttkorv, rotmos* grönsaker		Schweizerfärs* brunsås* potatis, grönsaker	
Dessert	Klappkräm*			
Sön 19/1	Janssons frestelse ägg, grönsaker		Stek, portersås* potatisgratäng, grönsaker	
(3) Mån 20/1	Korvstroganoff* (ky) ris/bulgur, grönsaker		Risotto* tomatsås* grönsaker	
Tis 21/1	Panerad fisk, remouladsås* potatis, grönsaker		Pannbiff, brunsås* stekt lök* potatis, grönsaker	
Ons 22/1	Göingesoppa* bärpaj* vaniljsås		Leverbiff, gräddsås* potatis, grönsaker	
Tor 23/1	Ärtsoppa* pannkaka, sylt		Stekt strömming* sandefjordssås* potatis, grönsaker	
Fre 24/1	Grekiska färsrutor* tzatsiki* ugnspotatis, grönsaker		Viltgryta* potatismos, grönsaker	
Lör 25/1	Bondomelett* örtsås* grönsaker		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng, grönsaker	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 26/1	Fiskgratäng med räkor* potatis, grönsaker		Fransk kycklinggryta* ris/bulgur, grönsaker	
(4) Mån 27/1	Pastasås med kyckling* pasta, grönsaker		Fiskgratäng tomatino* potatismos, grönsaker	
Tis 28/1	Veg.schnitzel, Rhode Islandsås* potatis, grönsaker		Järpar* champinjonsås* potatis, grönsaker	
Ons 29/1	Fisk i Hollandaise* pasta, grönsaker		Kött & mos-pudding* skysås* grönsaker	
Tor 30/1	Pannbiff (ky) sambalsås* potatis, grönsaker		Levergryta* (ky) potatis, grönsaker	
Fre 31/1	Navets pastagrätäng* grönsaker		Kokt torsk, äggsås* potatis, grönsaker	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Dessert finns att beställa på lördagar.