



Härnösands
kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670

*Alla
hjärtans dag
14 februari*



Matsedel för matdistribution Februari 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 15 januari

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
(7) Sön 1/2	Wallenbergare* brunsås* potatis		Skinkstek, rödvinssås* potatisgratäng	
(1) Mån 2/2	Pastasås m korv* (ky) pasta		Pölsa* potatis	
STOPP TORSDAG 15/1				
Tis 3/2	Sej panett, remouladsås* potatismos*		Kött & mospudding* brunsås*	
Ons 4/2	Kyckling wok* pasta		Lövbiffgryta* potatis	
Tor 5/2	Köttfärssås* pasta		Skaldjurssoppa* muffins	
Fre 6/2	Raggmunk, baconröra*		Schnitzel (veg) Navets bea* ugns*potatis*	
Lör 7/2	Ugnsstekt falukorv* potatismos*		Fiskgratäng Norrland* potatis	
Dessert	Ryttarkaka* vispgrädde			
Sön 8/2	Köttssoppa* ugns*pannkaka pannakssylt		Stek, portersås* potatisgratäng	
(2) Mån 9/2	Korv stroganoff* ris		Stekt sill, löksås* potatis	
STOPP TORSDAG 22/1				
Tis 10/2	Ostpanerad fisk* sås* potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 11/2	Köttbullar, gräddsås* potatis		Boeuf Bourgogne* potatis	
Tor 12/2	Bondomelett* örtsås*		Kycklinggratäng* pasta	

Datum	Alternativ 1 Lunch	Antal	Alternativ 2 Middag	Antal
Fre 13/2	Schweizerfärs* skysås* ugnspotatis*		Viltgryta* potatismos*	
Lör 14/2	Laxpudding* dillsås*		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng	
Dessert	Kärleksmums*			
Sön 15/2	Köttkorv, rotmos*		Dillkött* potatis	
(3) Mån 16/2	Pannbiff (ky) brunsås* potatis		Isterband, stuvad potatis*	
STOPP TORSDAG 29/1				
Tis 17/2	Fläsk, bruna bönor, potatis, semla		Leverbiff, gräddsås* potatis	
Ons 18/2	Göingesoppa* cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 19/2	Kyckling, gangstersås* ris		Hackad kotlett* pepparsås* potatis	
Fre 20/2	Navets pastagrätäng*		Kokt torsk, äggsås* potatis	
Lör 21/2	Kålpudding* brunsås* potatis		Fransk kycklinggryta* ris	
Dessert	Falsk potatisbakelse*			
Sön 22/2	Fiskgratäng m räkor* potatis		Fläskkarré, plommonsås* potatisgratäng	
(4) Mån 23/2	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Risotto* tomatsås*	
STOPP TORSDAG 5/2				
Tis 24/2	Pastasås m kyckling* pasta		Minestrone-soppa* kladdkaka, vispgrädde	
Ons 25/2	Sprödbakad fisk, Karl-Alfredsås* potatismos*		Pepparrotskött* potatis	
Tor 26/2	Karibisk grönsaksbiff, champinjonsås* ris		Fiskgratäng Tomatino* potatismos*	
Fre 27/2	Tacorutor* skysås* ugnspotatis*		Kycklinggratäng* pasta	
Lör 28/2	Levergryta* (ky) potatis		Pannbiff, lötsky* potatis	
Dessert	Äppelkaka* vaniljsås			

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Tillbehöret inom parentes är förslag.

Dessert kan beställas på lördagar.