



Härnösands
kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670

2026-09-30

1

God Jul



Matsedel för matdistribution December 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 12 november

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(2) Tis 1/12	Ostpanerad fisk* sås* potatismos		Prinskorv, stuvade grönsaker* potatis	
Ons 2/12	Köttbullar, brunsås* potatis		Boeuf Bourgogne* potatis	
Tor 3/12	Kycklinggratäng* ris		Bondomelett* örtsås*	
Fre 4/12	Schweizerfärs* skysås* ugns*potatis		Viltgryta* potatismos*	
Lör 5/12	Köttkorv, rotmos*		Dillkött* potatis	
Dessert	Ris à la Malta* saftsås*			
Sön 6/12	Fiskgryta med saffran* potatis		Fläskfilé, rödvinssås* potatisgratäng	
(3) Mån 7/12	Kycklingbiff, brunsås* potatis		Isterband, stuvad potatis*	
Tis 8/12	Fisk i hollandaise* pasta		Leverbiff, gräddsås* potatis	
Ons 9/12	Göingesoppa* cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 10/12	Kycklinginnerfilé, gangstersås* ris		Hackad kotlett*, pepparsås* potatis	
Fre 11/12	Navets pastagrätäng*		Kokt fisk med äggsås* potatis	
Lör 12/12	Bogfläskgryta m äpple & vitkål* potatis		Wallenbergare* brunsås* potatis	
Dessert	Mjuk pepparkaka* polkagrädde*			

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
Sön 13/12	Julskinka, rödkål, senapssås* potatis		Lutfisk, vitsås* potatis	
(4) Mån 14/12	Prinskorv, stuvad spenat* potatis		Paella med kyckling & chorizo*	
Tis 15/12	Köttbullar, gräddsås* potatis		Minestrone-soppa* kladdkaka vispad grädde	
Ons 16/12	Helstekt lax* romsås* potatis		Pepparrotskött* potatis	
Tor 17/12	Karibisk grönsaksbiff, vitlöksdressing* potatis		Fiskgratäng tomatino* potatismos*	
Fre 18/12	Navets tacorutor* skysås* ugns-potatis		Kycklinggratäng* ris	
Lör 19/12	Levergryta* (ky) potatis		Pannbiff, lötsky* potatis	
Dessert	Skumtomtepannacotta*			
Sön 20/12	Kassler, broccoligratäng* potatis		Kycklingfilé* paprikasås* potatisgratäng	
(5) Mån 21/12	Köttfärssås* pasta		Kräftströmmingslåda* potatis	
Tis 22/12	Snögubbens korvgryta* ris		Gryta a´la Navet* potatis	
Ons 23/12	Ugnsfärs* brunsås* potatis		Janssons frestelse* ägg	
Tor 24/12	3-sorters sill ägg, potatis, bröd		Köttbullar, prinskorv, julskinka, rödbetssallad* potatis	
Fre 25/12	Julkorv, senapssås*, rödkål potatismos*		Julkryddad fläskkarré* skysås* potatisgratäng	
Lör 26/12	Norrlandslåda* (ky)		Panerad fiskbiff, räksås* potatis	
Dessert	Hallon/kokoskaka			
Sön 27/12	Raggmunk, baconfräs*		Köttgryta* potatismos*	
(6) Mån 28/12	Pytt i panna, ägg		Korv & rotsaksgryta* potatis	
Tis 29/12	Panerad fisk, tartarsås* potatis		Stekt fläsk, paltbröd, vitsås* potatis	
Ons 30/12	Tacolåda*		Grönsaksbiff* svampsås* potatis	
Tor 31/12	Gubbröra* med bröd. Lax* Hollandaisesås* potatis		Fläskfilé, grönpepparsås* potatisgratäng, bakelse	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Dessert kan beställas på lördagar.