Härnösands kommun

Kostavdelningen
Produktionsköket Navet
Telefon: 0611-348670



Matsedel för matdistribution Januari 2027

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, bråck 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 10 december

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
(6) Fre 1/1	Kebabgryta*, vitlöksdressing*, ris		Jägarfärs*, enbärssås*, potatis	
Lör 2/1	Kycklinggratäng mangochutney*, ugnspotatis*		Panerad spätta, remouladsås*, potatis	
Dessert	Mandeltårta			
Sön 3/1	Biff Lindström*, skysås*, potatis		Marinerad kyckling*, BBQ-sås*, potatisgratäng	
(7) Mån 4/1	Skinksås*, pasta		Stekt strömming*, sandefjordssås*, potatis	
Tis 5/1	Kycklinginnerfilé, currysås*, ris		Kalvsylta, rödbetssallad*, potatis	
Ons 6/1	Fisk m citrontäcke*, gräddfilssås*, potatismos*		Kalops*, potatis	
Tor 7/1	Potatis & purjolökssoppa*, tunnpannkaka, sylt		Järpar*, champinjonsås*, potatis	
Fre 8/1	Lasagne*		Himmelsk gryta*, ugnspotatis*	
Lör 9/1	Smögen fiskgratäng*, potatismos*		Spansk köttgryta*, potatis	
Dessert	Chokladkräm*			
Sön 10/1	Wallenbergare*, brunsås*, potatis		Skinkstek, rödvinssås*, potatisgratäng	
(1) Mån 11/1	Pastasås m korv* (ky), pasta		Pölsa*, potatis	
Tis 12/1	Panerad fisk, remouladsås*, potatis		Kött & mospudding*, brunsås*	

Datum	Alternativ 1	Antal	Alternativ 2	Antal
Ons 13/1	Kycklingwok*, pasta		Ugnsstekt falukorv*, potatismos*	
Tor 14/1	Köttfärssås*, pasta		Skaldjurssoppa*, muffins	
Fre 15/1	Schnitzel, Navets bea*, ugnspotatis*		Lövbiffgryta*, potatis	
Lör 16/1	Raggmunk, baconröra*		Fiskgratäng Norrland*, potatis	
Dessert	Pitekaka*, vaniljsås			
Sön 17/1	Kasslergryta*, potatis		Stek*, portersås*, potatisgratäng	
(2) Mån 18/1	Kycklingkorv stroganoff* (ky), ris		Stekt sill*, löksås*, potatis	
Tis 19/1	Ostpanerad fisk*, sås*, potatismos*		Prinskorv, stuvade grönsaker*, potatis	
Ons 20/1	Köttbullar, brunsås*, potatis		Boeuf Bourgogne*, potatis	
Tor 21/1	Kycklinggratäng*, ris		Bondomelett*, örtsås*	
Fre 22/1	Grekiska färsrutor*, skysås* ugnspotatis*		Viltgryta*, potatismos*	
Lör 23/1	Köttkorv, rotmos*		Dillkött*, potatis	
Dessert	Pannacotta*, bärsås*			
Sön 24/1	Laxpudding*, dillsås*		Fläskfilé, rödvinssås*, potatisgratäng	
(3) Mån 25/1	Kycklingbiff, brunsås*, potatis		Isterband, stuvad potatis*	
Tis 26/1	Fisk i hollandaise*, pasta		Leverbiff, gräddsås*, potatis	
Ons 27/1	Göingesoppa*, cheesecake		Potatis & köttfärslåda*	
Tor 28/1	Kycklinginnerfilé, gangstersås*, ris/bulgur		Hackad kotlett*, pepparsås*, potatis	
Fre 29/1	Navets pastagratäng*		Kokt fisk med äggsås*, potatis	
Lör 30/1	Kålpudding*, brunsås*, potatis		Fransk kycklinggryta*, ris/bulgur	
Dessert	Mazarinkaka*			
Sön 31/1	Fiskgratäng med räkor*, potatis		Fläskkarré, plommonsås*, potatis	

Reservationer för ev. ändringar på matsedeln.

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

Dessert kan beställas på lördagar.