

Standard- og lettkost uke 1, 2 og 3 - Oppvarming

Gjelder for: Servicedivisjon/Forsyningsavdeling/Matvertseksjon
 Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon
 Sist endret: 22.07.2024

- × **SLÅ PÅ OVNE**N 5 MINUTTER FØR FØRSTE RETT SKAL LEGGES INN.
- × **METOS: SKRU TIDSURET MOT VENSTRE TIL DET STÅR FORVARM – VELG DAMP (BLÅ) OG 100°**
- ELEKTROLUX: FORHÅNDSINNSTILT PÅ 100° - VELG DAMP - FORVARMING STARTER AUTOMATISK NÅR OVNE**NENE SLÅS PÅ.
- × **NÅR OVNE**N ER FERDIG FORVARMET KONTROLLERES TEMPERATUREN VED AT DAMPEN SLÅR I MOT DEG NÅR DØREN ÅPNES.
- × **FYLL VANNBADET MED VANN OG SLÅ PÅ DETTE 1 T**IME FØR SERVERING. SETT BAKKER I VANNBADET TIL FORVARMING
- × **RETTE**NE SOM SKAL VARMES SKAL LIGGE I KJØLESKAPET/KJØLEROM TIL DE SKAL LEGGES INN I OVNEN
- × **NÅR FØRSTE RETT LEGGES INN SKRUS OVNE**N NED TIL 90° - LEGG INN FØRSTE ANGITTE MIDDAGSRETT, LUKK DØREN, TRYKK PÅ KLOKKEN, STILL INN ANTALL MINUTTER TIL NESTE RETT SKAL INN. DETTE GJENTAS TIL ALLE RETTER ER INNE I OVNEN
- × **NÅR ALT ER FERDIG VARMET SPRETTE**S FORPAKNINGENE OG MATEN HAS OVER I DE VARME BAKKENE SOM STÅR I VANNBADET
- × **SKAL DET LIGGE NOEN POSER IGJE**N I OVNEN MÅ OVNEN SETTES PÅ KONSTANT OG 75°

NB! NÅR DET STÅR LØSNE PLASTEN I ETT HJØRNE SKAL DEN KUN LØSNES LITT OG SÅ LEGGES TILBAKE – DETTE FOR AT IKKE LOKKET SKAL BLÅSE SEG OPP OG SPREKKE UNDER OPPVARMING. VARM ALLTID FORMENE ØVERST I OVNEN, SLIK AT IKKE DAMP KOMMER NED I FORMEN.

FROSSEN MAT – til tining

Se produktbeskrivelse for hver enkelt rett

SUPPER – gjelder alle supper som serveres til lunsj eller middag.

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.PERS
50 min før servering	Suppe – 1 liters poser	40	40	5 pors. pr. pose, varmes i levert emballasje	2 dl. pr. pors.
	Blomkålbuketter fryst			Legges i bakk og kokes sammen med suppen	
	Egg til tomatsuppe			Serveres kaldt	
	Pasta til minestrone			Se oppvarming for pasta	
NB! Tilsett	Olje i minestrone			Før servering skal det tilsettes ½ dl olje pr. liter suppe	

10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!
----------------------	--

OPPVARMING AV PORSJONSMIDDAGER I KOMBIDAMPER

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
40 min før servering	Porsjonspakket middag	30	30	Varmes i levert emballasje. Stikk lite hull i formene før de settes inn	
Når porsjonene er ferdig varmet settes kombidamper på 70° konstant – la middagene stå i ovnen til de blir hentet					

MANDAG UKE 1

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
60 min før servering	Kjøttkaker	10	50	Sprett forpakningen. Varm i stålbakk – MED lokk	120 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potet	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Kålstuing		30	Varmes i levert emballasje	175 gr. pr. pors.
40 min før servering	Gulrot	30	30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
40 min før servering <i>GJELDER KUN SIV</i>	Torsk <i>SIV tilbereder fisken direkte fra frys.</i>		30	<i>Ta antall filèter ut av frys og legg dem i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk</i>	200 gr. pr. pors.
30 min før servering	Torsk	20	20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

TIRSDAG UKE 1

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
70 min før servering	Sei i form med ostesaus	10	60	Varmes i levert emballasje	215 gr. pr. pors.
60 min før servering	Hønsefrikasse	10	50	Varmes i levert emballasje	250 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potet	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Grønnsaker	30	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

ONSDAG UKE 1

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
	MÅL OPP RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	<i>40 gr. pr. pors.</i>
60 min før servering	RIS KOKES IHT OPPSKRIFT - Ved evt. ferdig kokt ris, se lenger ned på skjemaet.	5	50		
55 min før servering	Orientalisk gryte med svinekjøtt	5	45	Varmes i levert emballasje	<i>225 gr. pr. pors.</i>
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	<i>120 gr. pr. pors.</i>
40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	<i>1 dl. pr. pors.</i>
	Grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	<i>80 gr. pr. pors.</i>
<i>(40 min før servering)</i>	<i>(EVT. ferdig kokt ris)</i>		30	Varmes i levert emballasje	<i>40 gr. pr. pors.</i>
30 min før servering	Fiskeboller	20	20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes NEST ØVERST i ovnen – UTEN lokk	<i>120 gr. pr. pors.</i>
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

TORSDAG UKE 1

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
65 min før servering	Brun lapskaus med oksekjøtt	5	55	Varmes i levert emballasje	<i>400 gr. pr. pors.</i>
60 min før servering	Steinbitkaker	10	50	Sprett forpakningen. Varm i stålbakk – MED lokk	<i>120 gr. pr. pors.</i>
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	<i>120 gr. pr. pors.</i>
	Gulrotstuing		40	Varmes i levert emballasje	<i>175 gr. pr. pors.</i>
40 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	<i>1 dl. pr. pors.</i>
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

FREDAG UKE 1

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
60 min før servering	Fiskegrateng	10	50	Varmes i levert emballasje	170 gr. pr. pors
	Kjøttpudding		50	Sprett forpakningen. Skjæres i skiver. Varmes i stålbakk – MED lokk	120 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Ertestuing	30	30	Varmes i levert emballasje	125 gr. pr. pors.
	Gulrot		30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

LØRDAG UKE 1

🌸 = Anbefales for lettkost

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
60 min før servering	Lasagne	10	50	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne Varmes ØVERST i ovnen	250 gr. pr. pors.
50 min før servering	Risgrøt	40	40	Varmes i levert emballasje	350 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.

SØNDAG UKE 1

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.

40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
30 min før servering	Dampet laks	5	20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	150 gr. pr. pors.
	----OBS!!!---- Røkt svinekam – 10 posj.		20	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 10 pors. pose, varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
20 min før servering	----OBS!!!---- Røkt svinekam – 4 posj.	15	15	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 4 pors. pose, varmes i leverte emballasje	80 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Agurksalat			Kutt agurkskiver - ha i ferdig lake. La trekke minimum 15 min.	100 gr. pr. pors.

MANDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
60 min før servering	Pastasaus	10	50	Varmes i levert emballasje	250gr. pr. pors.
40 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Gulrotstuing		40	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
(40 min før servering)	(EVT. ferdig kokt pasta)		30	Varmes i levert emballasje	50 gr. pr. pors.
40 min før servering GJELDER KUN SIV	Røkt torsk SIV tilbereder fisken direkte fra frys.	10	30	Ta antall filèter ut av frys og legg dem i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.

	MÅL OPP PASTA TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk.	50 gr. pr. pors.
30 min før servering	- KOKES IHT OPPSKRIFT - Ved evt. ferdig kokt pasta, se lenger opp på skjemaet.	20	20	Rett før oppvarming tilsettes vann slik at det dekker pastaen. Kokes uten lokk – nest øverst i ovnen. <i>Om vannet tilsettes tidligere vil pastaen bli grøtete</i>	
	Røkt torsk		20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.

TIRSDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
65 min før servering	Lapskaus med salt svinekjøtt	5	55	Varmes i levert emballasje	400 gr. pr. pors.
60 min før servering	Fiskeform med sei, løk og tomat	10	50	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne Varmes nest ØVERST i ovnen	240 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Gulrot	30	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

ONSDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
50 min før servering	Oksegryte med bønner	10	40	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
	Poteter		40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
30 min før servering	Fiskepudding	20	20	Sprett forpakningen. Legges i taksteinmønster. Varm i stålbakk – UTEN lokk, øverst i ovnen.	120 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

TORSDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
70 min før servering	Kalkun kjøttboller <i>SIV tilbereder boller direkte fra frys.</i>	10	60	Sprett forpakningen og legg i stålbakk Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	120 gr. pr. pors.
60 min før servering	Fiskegrateng	10	50	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne <i>Varmes ØVERST i ovnen</i>	170 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Potetmos		40	Varmes i levert emballasje	200 gr. pr. pors.
40 min før servering	Grønnsaker	30	30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

FREDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
	MÅL OPP RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RIS KOKES IHT OPPSKRIFT - Ved evt. ferdig kokt ris, se lenger ned på skjemaet.	5	50	så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	
55 min før servering	Chili sin Carne	5	45	Varmes i levert emballasje	350 gr.pr. pors
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Gulrot		30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
30 min før servering	Dampet laks	20	20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	150 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr.pr. pors.

LØRDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
	MÅL OPP RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RIS KOKES IHT OPPSKRIFT - Ved ferdig kokt ris, se lenger ned på skjemaet -	10	50		
50 min før servering	Risgrøt	40	40	Varmes i levert emballasje	350 gr. pr. pors.
	Sweet & sour		40	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
(40 min før servering)	(EVT. ferdig kokt ris)	(30)	(30)	Varmes i levert emballasje	40 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.

SØNDAG UKE 2

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Surkål	10	30	Varmes i levert emballasje	100 gr. pr. pors.
	Grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
40 min før servering GJELDER KUN SIV	Torsk SIV tilbereder fisken direkte fra frys.		30	Ta antall filèter ut av frys og legg dem i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
	-----OBS!!!----- Svinebogstek – 10 posj.	5	20	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 10 pors. pose, varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
20 min før servering	-----OBS!!!----- Svinebogstek – 4 posj.	15	15	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 4 pors. pose, varmes i leverte emballasje	80 gr. pr. pors.
30 min før servering	Torsk		20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

MANDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
65 min før servering	Skinke og brokkoligrateng	15	55	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne Varmes ØVERST i ovnen	200 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Fiskekaker		40	Sprett forpakningen. Varm i stålbakk – MED lokk	120 gr. pr. pors.
	Gulrotstuing		40	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.

TIRSDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.PERS
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Potetmos		40	Varmes i levert emballasje	200 gr. pr. pors.
	Røkt kjøttpølse		40	Sprett forpakningen. Del pølsene i to på langs. Varmes i stålbakk – MED lokk	180 gr. pr. pors.
40 min før servering	Grønnsaker	10	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.

30 min før servering	Fiskepudding	20	20	Sprett forpakningen. Legges i taksteinmønster i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	120 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

ONSDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
70 min før servering	Kalkun kjøttboller <i>SIV tilbereder boller direkte fra frys.</i>	20	60	Sprett forpakningen og legg i stålbakk Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	120 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
40 min før servering <i>GJELDER KUN SIV</i>	Torsk <i>SIV tilbereder fisken direkte fra frys.</i>		30	<i>Ta antall filèter ut av frys og legg dem i stålbakk. Varmes nest ØVERST i ovnen – UTEN lokk</i>	200 gr. pr. pors.
30 min før servering	Torsk	20	20	Sprett forpakningen. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

TORSDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN. TOTALTID		FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.PERS
65 min før servering	Lapskaus med salt lammekjøtt	5	55	Varmes i levert emballasje	400 gr. pr. pors.
60 min før servering	Sei i kremet saus	10	50	Varmes i levert emballasje. <i>Løsne plasten i ett hjørne Varmes ØVERST i ovnen</i>	215 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Gulrot	30	30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				

FREDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.PERS
70 min før servering	Karbonader	15	60	Sprett forpakningen. Varmes i stålbakk – MED lokk	140 gr. pr. pors.
55 min før servering	Fiskeform m/pasta og basilikum	5	45	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne Varmes ØVERST i ovnen	250 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Grønnsaker	30	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr.pr. pors.

LØRDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.PERS
	MÅL OPP RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RIS KOKES IHT OPPSKRIFT - Ved ferdig kokt ris, se lenger ned på skjemaet -	10	50	dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	
	Tikka Masala kyllinggryte		50	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Risgrøt	40	40	Varmes i levert emballasje	350 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.

SØNDAG UKE 3

INN	PRODUKT	STILL MIN.	TOTALTID	FORPAKNING OG INSTRUKS	GR.PR.POSJ
-----	---------	------------	----------	------------------------	------------

70 min før servering	Lakseform med sennepssaus	10	60	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne Varmes ØVERST i ovnen	225 gr. pr. pors.
60 min før servering	Biff stroganoff	10	50	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Gulrot	30	30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
10 min før servering	Bring maten til vannbadet. Husk lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.