

1-porsjons middag allergener og næringsinnhold

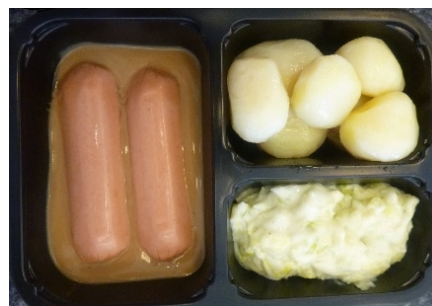
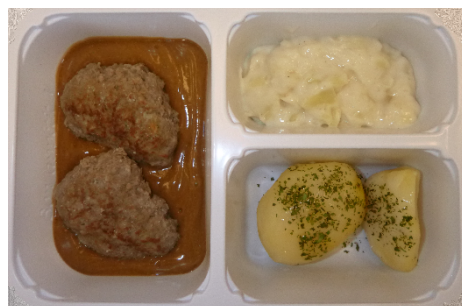
Gjelder for: Servicedivisjon/Forsyningsavdeling/Forsyningsavdeling - felles

Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon

Sist endret: 16.04.2024

MENY 1-porsjons middag

Kjøttretter:



Meny	Porsjonsstørrelse normal (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon	Porsjonsstørrelse liten (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon
Brun Lapskaus m/oksekjøtt (Inneholder: selleri)	500g	Energi 2510kJ/605kcal Fett / mettet fett 36,0g/4,6g Karbohydr./sukkerart. 45,5g/16,0g Protein / salt 21,5g/4,0g Laktose 0,0g	300g	Energi 1506kJ/363kcal Fett / mettet fett 21,6g/2,8g Karbohydr./sukkerart. 27,3g/9,6g Protein / salt 12,9g/2,4g Laktose 0,0g
Lapskaus med salt svinekjøtt (Inneholder: selleri)	500g	Energi 2435kJ/585kcal Fett / mettet fett 35,5g/4,1g Karbohydr./sukkerart. 44,0g/15,5g Protein / salt 18,0g/4,5g Laktose 0,0g	300g	Energi 1461kJ/351kcal Fett / mettet fett 21,3g/2,5g Karbohydr./sukkerart. 26,4g/9,3g Protein / salt 10,8g/2,7g Laktose 0,0g

Lapskaus med salt lammekjøtt (Inneholder: soya, selleri)	500g	Energi	3190kJ/770kcal	300g	Energi	1914kJ/462kcal
		Fett / mettet fett	56,5g/13,6g		Fett / mettet fett	33,9g/8,2g
		Karbohydr./sukkerart.	44,5g/14,5g		Karbohydr./sukkerart.	26,7g/8,7g
		Protein / salt	17,0g/4,0g		Protein / salt	10,2g/2,4g
		Laktose	0,0g		Laktose	0,0g

Kjøttretter:

Meny	Porsjonsstørrelse normal (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon	Porsjonsstørrelse liten (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon
Kjøttkaker (storfe) (inneholder: melk), brun saus – okse (inneholder: soya, melk), grønnsaker, potet	3 stk., 1,5 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 605g	Energi 2450kJ/587kcal Fett / mettet fett 27,2g/12,1g Karbohydr./sukkerart. 55,7g/10,9g Protein / salt 28,4g/6,7g Laktose 3,5g	2 stk., 1dl, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 395g	Energi 1588kJ/379kcal Fett / mettet fett 18,2g/8,1g Karbohydr./sukkerart. 34,8g/7,5g Protein / salt 19,0g/4,3g Laktose 2,3g
Kjøttkaker (storfe) (inneholder: melk), brun saus – okse (inneholder: soya, melk), kålstuing (inneholder: soya, melk), potet	3 stk., 1,5 dl, 200g, 175g Porsjonsvekt ca. 705g	Energi 2827kJ/677kcal Fett / mettet fett 32,4g/14,7g Karbohydr./sukkerart. 64,2g/14,1g Protein / salt 30,3g/7,8g Laktose 6,2g	2 stk., 1dl, 100g, 100g Porsjonsvekt ca. 420g	Energi 1747kJ/420kcal Fett / mettet fett 22,5g/9,2g Karbohydr./sukkerart. 37,8g/8,0g Protein / salt 19,3g/4,6g Laktose 3,7g
Røkt kjøttpølse (svin), brun saus – svin (inneholder: soya, melk), kålstuing (inneholder: soya, melk), potet	2 stk., 1,5 dl, 200g, 175g Porsjonsvekt ca. 705g	Energi 3165kJ/761kcal Fett / mettet fett 45,1g/17,1g Karbohydr./sukkerart. 62,7g/9,9g Protein / salt 26,1g/7,0g Laktose 3,1g	1 stk., 1dl, 100g, 100g Porsjonsvekt ca. 390g	Energi 1693kJ/406kcal Fett / mettet fett 21,0g/9,4g Karbohydr./sukkerart. 34,7g/5,5g Protein / salt 13,3g/3,9g Laktose 1,6g
Kalkun kjøttboller (inneholder: melk), fløtesaus (inneholder: soya, melk), grønnsaker, potet	10 stk., 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 515g	Energi 1718kJ/411kcal Fett / mettet fett 114,8g/5,1g Karbohydr./sukkerart. 48,0g/5,4g Protein / salt 21,3g/4,0g Laktose 3,7g	6 stk., 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 350g	Energi 1249kJ/297kcal Fett / mettet fett 11,5g/4,3g Karbohydr./sukkerart. 33,6g/6,6g Protein / salt 14,7g/2,8g Laktose 2,4g
Kalkun kjøttboller (inneholder: melk), karrisaus, grønnsaker, ris	10 stk., 1 dl, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 490g	Energi 2315kJ/550kcal Fett / mettet fett 24,5g/15,2g Karbohydr./sukkerart. 58,0g/10,5g Protein / salt 23,0g/4,0g Laktose 3,0g	6 stk., 1 dl, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 330g	Energi 1661kJ/398kcal Fett / mettet fett 18,8g/14,3g Karbohydr./sukkerart. 36,5g/8,0g Protein / salt 15,0g/2,9g Laktose 1,8g

Kjøttretter:

Meny	Porsjons- størrelse normal (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon	Porsjons- størrelse liten (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon
Oksegyte (<i>inneholder: soya, melk</i>), grønnsaker, potet	300g, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 575g	Energi 1892kJ/454kcal Fett / mettet fett 13,2g/5,6g Karbohydr./sukkerart. 54,6g/11,5g Protein / salt 27,6g/4,6g Laktose 0,2g	200g, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 375g	Energi 1215kJ/292kcal Fett / mettet fett 9,0g/3,7g Karbohydr./sukkerart. 33,7g/7,9g Protein / salt 18,4g/3,0g Laktose 0,2g
Oksegyte(<i>inneholder: soya, melk</i>), grønnsaker, ris	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi 2046kJ/489kcal Fett / mettet fett 14,3g/5,9g Karbohydr./sukkerart. 60,5g/10,4g Protein / salt 28,0g/4,9g Laktose 0,2g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 355g	Energi 1278kJ/305kcal Fett / mettet fett 9,2g/3,9g Karbohydr./sukkerart. 35,5g/7,5g Protein / salt 18,5g/3,2g Laktose 0,2g
Biff stroganoff (storfe) (<i>inneholder: soya, melk</i>), grønnsaker, potet	300g, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 575g	Energi 2076kJ/494kcal Fett / mettet fett 16,7g/7,4g Karbohydr./sukkerart. 52,3g/11,5g Protein / salt 32,8g/5,2g Laktose 0,4g	200g, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 375g	Energi 1339kJ/319kcal Fett / mettet fett 11,2g/4,9g Karbohydr./sukkerart. 32,2g/7,9g Protein / salt 21,7g/3,4g Laktose 0,3g
Biff stroganoff (storfe) (<i>inneholder: soya, melk</i>), grønnsaker, ris	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi 2233kJ/533kcal Fett / mettet fett 17,6g/7,6g Karbohydr./sukkerart. 58,3g/11,0g Protein / salt 33,0g/5,5g Laktose 0,4g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 355g	Energi 1399kJ/334kcal Fett / mettet fett 11,7g/5,0g Karbohydr./sukkerart. 34,4g/7,5g Protein / salt 21,3g/3,6g Laktose 0,3g

Kjøttretter:

Meny	Porsjons- størrelse normal (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon	Porsjons- størrelse liten (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon
Sweet & sour gryte med kylling, grønnsaker, ris	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi 1914kJ/451kcal Fett / mettet fett 4,4g/11,1g Karbohydr./sukkerart. 67,6g/19,8g Protein / salt 34,1g/4,4g Laktose 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 355g	Energi 1189kJ/280kcal Fett / mettet fett 2,8g/0,7g Karbohydr./sukkerart. 40,5g/13,5g Protein / salt 22,4g/2,8g Laktose 0,0g
Orientalisk gryte med svinekjøtt, grønnsaker, ris	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi 2068kJ/489kcal Fett / mettet fett 12,6g/4,3g Karbohydr./sukkerart. 57,2g/9,3g Protein / salt 35,2g/3,3g Laktose 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 355g	Energi 1289kJ/305kcal Fett / mettet fett 8,2g/2,9g Karbohydr./sukkerart. 33,4g/6,4g Protein / salt 23,4g/2,1g Laktose 0,0g
Kyllingfilet, fløtesaus (inneholder: soya, melk), grønnsaker, potet	1 stk. (ca. 150g), 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 525g	Energi 1680kJ/399kcal Fett / mettet fett 7,3g/3,2g Karbohydr./sukkerart. 41,5g/6,3g Protein / salt 41,5g/2,6g Laktose 0,7g	1 lite stk.(ca. 100g), 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 375g	Energi 1181kJ/281kcal Fett / mettet fett 6,7g/3,1g Karbohydr./sukkerart. 27,0g/4,9g Protein / salt 28,1g/1,9g Laktose 0,7g
Kyllingfilet, fløtesaus (inneholder: soya, melk), grønnsaker, ris	1 stk. (ca. 150g), 1 dl, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 500g	Energi 1835kJ/435kcal Fett / mettet fett 8,0g/3,4g Karbohydr./sukkerart. 47,5g/5,5g Protein / salt 42,0g/2,5g Laktose 0,7g	1 lite stk.(ca. 100g), 1 dl, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 355g	Energi 1242kJ/295kcal Fett / mettet fett 7,1g/3,2g Karbohydr./sukkerart. 29,1g/4,3g Protein / salt 28,0g/2,1g Laktose 0,7g
Kyllingfilet, karrisaus, grønnsaker, ris	1 stk. (ca. 150g), 1 dl, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 500g	Energi 2010kJ/475kcal Fett / mettet fett 13,0g/10,0g Karbohydr./sukkerart. 46,5g/6,5g Protein / salt 42,0g/2,5g Laktose 0,0g	1 lite stk.(ca. 100g), 1 dl, 75g, 80g Porsjonsvekt ca. 355g	Energi 1416kJ/337kcal Fett / mettet fett 12,1g/9,8g Karbohydr./sukkerart. 28,0g/5,3g Protein / salt 28,0g/1,8g Laktose 0,0g

Fiskeretter:

Meny	Porsjonsstørrelse normal (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon	Porsjonsstørrelse liten (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon
<i>Fiskepudding (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), grønnsaker, potet</i>	165g, 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 540g	Energi 1804kJ/432kcal Fett / mettet fett 12,4g/4,9g Karbohydr./sukkerart. 57,2g/11,9g Protein / salt 21,6g/4,9g Laktose 6,4g	110g, 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 385g	Energi 1386kJ/331kcal Fett / mettet fett 12,7g/4,4g Karbohydr./sukkerart. 38,5g/9,2g Protein / salt 15,0g/3,5g Laktose 5,4g
<i>Fiskekaker (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), grønnsaker, potet</i>	3 stk., 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 555g	Energi 1848kJ/444kcal Fett / mettet fett 12,2g/4,6g Karbohydr./sukkerart. 59,4g/11,7g Protein / salt 23,3g/5,0g Laktose 6,6g	2 stk., 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 395g	Energi 1300kJ/308kcal Fett / mettet fett 9,5g/3,9g Karbohydr./sukkerart. 39,1g/9,1g Protein / salt 16,2g/3,6g Laktose 5,5g
<i>Fiskekaker (inneholder: fisk, melk), gulrotstuing, (inneholder: soya, melk) potet, meierismør</i>	3 stk., 200g, 175g, 12g Porsjonsvekt ca. 565g	Energi 2300kJ/548kcal Fett / mettet fett 23,2g/11,4g Karbohydr./sukkerart. 63,3g/13,0g Protein / salt 22,0g/6,2g Laktose 6,4g	2 stk., 100g, 100g, 12g Porsjonsvekt ca. 332g	Energi 1514kJ/362kcal Fett / mettet fett 17,6g/9,2g Karbohydr./sukkerart. 36,9g/7,3g Protein / salt 13,9g/3,7g Laktose 3,8g
<i>Dampet laks, dill- og sitronsau, grønnsaker, potet</i>	120g, 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt ca. 495g	Energi 2143kJ/515kcal Fett / mettet fett 24,3g/7,8g Karbohydr./sukkerart. 44,5g/7,4g Protein / salt 28,7g/2,5g Laktose 0,0g	100g, 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt ca. 375g	Energi 1691kJ/405kcal Fett / mettet fett 21,0g/7,2g Karbohydr./sukkerart. 31,9g/8,2g Protein / salt 22,9g/2,2g Laktose 0,0g

Fiskeretter:

<i>Torsk, hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), grønnsaker, potet</i>	120g, 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt: ca. 495g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1460kJ/346kcal 5,4g/2,7g 42,6g/8,4g 31,2g/2,0g 3,4g	100g, 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt: ca. 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1110kJ/262kcal 5,6g/2,7g 27,7g/6,7g 25,5g/1,5g 3,4g
<i>Torsk, dill- og sitrønsaus, grønnsaker, potet</i>	120g, 1 dl, 100g, 175g Porsjonsvekt: ca. 495g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1460kJ/346kcal 5,4g/4,4g 44,5g/7,4g 29,2g/2,5g 0,0g	100g, 1 dl, 75g, 100g Porsjonsvekt: ca. 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1110kJ/262kcal 5,6g/4,3g 30,0g/6,4g 23,2g/2,2g 0,0g

Vegetar- og veganretter:

Meny	Porsjonsstørrelse normal (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon	Porsjonsstørrelse liten (vekt av komponenter)	Næringsinnhold pr. porsjon		
Risgrøt (inneholder: melk)	400g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1460kJ/348kcal 10,4g/6,6g 50,4g/12,8g 12,8g/1,6g 12,7g	250g Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	912kJ/217kcal 10,4g/4,1g 31,5g/8,0g 8,0g/1,0g 7,9g	
Falafel, paprikasaus, grønnsaker, couscous-pytt (Inneholder: hvete)	120g, 1 dl, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 470g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	2745kJ/658kcal 37,1g/13,3g 52,6g/16,0g 25,4g/4,2g 0,0g	70g, 1 dl, 75g, 120g Porsjonsvekt ca. 365g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	2007kJ/478kcal 25,9g/8,1g 42,0g/13,9g 17,2g/3,3g 0,0g

Vegetar- og veganretter:

Chili sin carne (inneholder: soya), grønnsaker, ris	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1908kJ/451kcal 8,2g/0,9g 66,6g/16,5g 23,1g/3,8g 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt: ca. 335g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1182kJ/280kcal 5,7g/0,6g 39,8g/11,4g 14,9g/2,5g 0,0g
Vegangryte m/ peanøtt og søtpotet (inneholder: peanøtter), grønnsaker, ris	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	2502kJ/599kcal 29,7g/13,0g 62,1g/18,1g 15,9g/3,8g 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt: ca. 335g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1580kJ/480kcal 19,9g/8,7g 36,9g/12,4g 10,3g/2,5g 0,0g
Pastasaus (inneholder: soya, selleri), grønnsaker, pasta (inneholder: hvete)	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1804kJ/429kcal 8,8g/0,8g 61,6g/17,6g 21,4g/4,4g 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt: ca. 335g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1111kJ/263kcal 5,7g/0,5g 36,6g/11,7g 13,5g/2,8g 0,0g
Kikertgryte med oregano og tomat, grønnsaker, pasta (inneholder: hvete)	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	2046kJ/484kcal 11,5g/1,0g 72,0g/19,8g 17,6g/3,3g 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt: ca. 335g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1267kJ/302kcal 7,5g/0,6g 43,7g/13,1g 11,0g/2,1g 0,0g
Bønnegryte, grønnsaker, pasta (inneholder: hvete)	300g, 100g, 150g Porsjonsvekt ca. 550g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1952kJ/462kcal 12,6g/1,0g 67,6g/17,6g 17,0g/3,3g 0,0g	200g, 75g, 80g Porsjonsvekt: ca. 335g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart. Protein / salt Laktose	1207kJ/288kcal 8,2g/0,7g 40,8g/11,7g 10,6g/2,1g 0,0g

Standardmeny kan også lages som 1-porsjons middag.

Oppvarming:

Sprett forpakning, ha over på tallerken og varm opp i mikrobølgeovn.

Alternativ oppvarmingsmetode: Se etikett.

Oppvarmet middag kan ikke varmebehandles pånytt.

1-porsjons middag kan ikke fryses!