

Geleringskost med næringsinnhold

Gjelder for: Servicedivisjon/Forsyningsavdeling/Produksjonskjøkken
 Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon
 Sist endret: 03.07.2025

Geleringskost menytilbud



Geleringskost, IDDSI-nivå 4, tilbys som enkeltkomponenter, se nedenfor. Saus: se s. 2.

Kjøtt, fisk og grønnsaker

Komponent (allergener)	Vekt / stk.	Næringsinnhold / stk.
Kjøtt:		
Pølse (inneholder: melk, soya)	90g	Energi 876kJ/211kcal Fett / mettet fett 15,6g/4,6g Karbohydr./sukkerart 11,3g/1,3g Protein / salt 6,4g/1,3g Laktose < 0,1g
Oksestek (inneholder: melk, soya)	110g	Energi 710kJ/169kcal Fett / mettet fett 8,0g/2,4g Karbohydr./sukkerart 7,5g/1,1g Protein / salt 16,4g/0,4g Laktose 0,1g
Svinestek (inneholder: melk, soya)	110g	Energi 840kJ/201kcal Fett / mettet fett 11,9g/3,1g Karbohydr./sukkerart 8,7g/1,2g Protein / salt 14,5g/1,5g Laktose 0,1g
Kylling (inneholder: melk, soya)	90g	Energi 595kJ/141kcal Fett / mettet fett 5,9g/1,4g Karbohydr./sukkerart 8,7g/1,3g Protein / salt 13,1g/0,5g Laktose 0,2g
Fisk:		
Laks (inneholder: fisk, melk, soya)	75g	Energi 639kJ/153kcal Fett / mettet fett 9,6g/2,2g Karbohydr./sukkerart 8,1g/1,8g Protein / salt 8,1g/0,4g Laktose 1,1g
Torsk (inneholder: fisk, melk, soya)	75g	Energi 469kJ/113kcal Fett / mettet fett 4,7g/0,9g Karbohydr./sukkerart 7,4g/1,4g Protein / salt 9,4g/0,3g Laktose 0,5g
Grønnsaker:		

Gulrot (inneholder: melk)	50g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	239kJ/57kcal 2,5g/0,3g 7,6g/3,3g 0,7g/0,2g < 0,1g
Brokkoli (inneholder: melk)	55g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	257kJ/62kcal 2,9g/0,3g 6,1g/1,5g 1,8g/0,2g < 0,1g
Potetmos (inneholder: melk, soya)	150g	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	1007kJ/240kcal 13,4g/7,4g 21,6g/3,8g 3,2g/0,5g 2,0g

Saus, ca. 150g / porsjon:

Til kjøtt:	Næringsinnhold / porsj.	
Brun saus okse (inneholder: melk, soya)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	398kJ/95kcal 15,0g/8,4g 21,9g/4,2g 3,9g/0,5g 0,5g
Brun saus svin (inneholder: melk, soya)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	383kJ/92kcal 6,3g/3,2g 8,4g/1,2g 0,8g/1,7g 0,4g
Brun saus okse u/ melk, saltreduert	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	486kJ/117kcal 8,3g/7,6g 10,1g/1,5g 1,1g/0,8g 0,0g
Fløtesaus (inneholder: melk, soya)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	479kJ/114kcal 8,3g/4,3g 8,7g/2,1g 1,7g/1,8g 1,0g
Bearnaisesaus (inneholder: melk, soya)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	1035kJ/246kcal 22,8g/10,5g 9,2g/3,8g 2,1g/1,1g 2,1g
Til fisk:		
Hvit saus (inneholder: fisk, melk, soya)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	498kJ/119kcal 7,1g/4,0g 10,1g/5,3g 4,2g/1,1g 5,2g
Lys fiskesaus u/ melk (inneholder: fisk)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	1007kJ/243kcal 20,1g/18,3g 15,9g/0,6g 0,9g/1,4g 0,0g
Hollandaisesaus (inneholder: melk, soya)	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	1220kJ/291kcal 25,7g/12,4g 11,7g/6,8g 4,5g/1,1g 5,1g
Til kjøtt & fisk		
Dill og sitrønsaus	Energi Fett / mettet fett Karbohydr./sukkerart Protein / salt Laktose	518kJ/125kcal 7,1g/6,4g 14,9g/4,2g 0,5g/2,1g 0,0g

Karrisaus	Energi	496kJ/120kcal
	Fett / mettet fett	10,5g/9,3g
	Karbohydr./sukkerart	5,0g/2,3g
	Protein / salt	1,1g/0,8g
	Laktose	0,0g

Det anbefales å velge den sausen som både passer til retten og til pasientens næringsbehov.