

Standard - og lettkest. Helligdager og Sesongretter

Gjelder for: Servicedivisjon/Forsyningsavdeling/Forsyningsavdeling - felles
 Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon
 Sist endret: 28.08.2024

Standard- og lettkest MENY - Påske

Skjærtorsdag	 Nakkekotelett, brun saus - svin (inneholder: soya, melk, sennep), surkål, potet ★★  Lakseform m/ravigotte (inneholder: fisk, soya, melk, sennep), pariserblanding, potet ★★★ P 🌸 Standardkost: Bringebærkrem (inneholder: melk, soya) ★★★ Dia: Bringebærkrem dia (inneholder: melk, soya) ★★★
Langfredag	 Lammestek, kremet soppsaus (inneholder: soya, melk), rosenkål, potet (inneholder: melk, sulfitt) ★  Torsk (inneholder: fisk), paprikasaus (inneholder: melk), erterpuré (inneholder: melk og soya), potet ★ P 🌸 Kirsebærgrøt lavsukret ★
Påskeaften	 Kyllingfilet (inneholder: selleri), creolersaus (inneholder: soya, melk), herregårdsblanding, potet ★ P 🌸  Fiskepudding (inneholder: fisk, melk), kremet fiskesaus (inneholder: fisk, soya, melk, selleri), herregårdsblanding, potet ★ 🌸 Standardkost: Jordbærfromasj (inneholder: melk) ★★ Dia: Pudding med mandelsmak (inneholder: melk), rød saus dia ★
1. Påskedag	 Reinsdyrkarbonader (inneholder: melk), kremet soppsaus (inneholder: soya, melk), pariserblanding, potet ★★ 🌸  Torsk i form m/ kremet saus (inneholder: fisk, soya, melk), pariserblanding, potet ★★★ P 🌸 Standardkost: Husets vaniljepudding (inneholder: melk), bærsaus ★ Dia: Vaniljepudding dia (inneholder: melk), rød saus dia ★
2. Påskedag	 Lammegryte (inneholder: soya, melk), gulrot, potet ★★★ 🌸  Dampet laks, hollandaisesaus, gulrot, potet ★★★ P 🌸

Standardkost: **Husets Sjokoladepudding** (inneholder: melk), **vaniljesaus** (inneholder: melk) ★★

Dia: **Sjokoladepudding dia** (inneholder: melk), **vaniljesaus dia** (inneholder: melk) ★

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P"

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se baksiden av denne menyen.

Standard- og lettkost MENY - Påske

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Skjærtorsdag	150g nakkekotelett, 100g brun saus, 100g surkål, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 2284kJ/548kcal Fett / mettet fett 30,2g/10,7g Karbohydr./sukkerart. 38,9g/11,0g Protein / salt 29,7g/3,7g Laktose 0,3g	250g lakseform, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 2343kJ/563kcal Fett / mettet fett 33,8g/11,5g Karbohydr./sukkerart. 33,2g/10,3g Protein / salt 30,4g/2,1g Laktose 2,6g	100g bringebærkrem Energi 1166kJ/280kcal Fett / mettet fett 23,1g/18,3g Karbohydr./sukkerart. 16,2g/15,9g Protein / salt 1,6g/0,0g Laktose 2,2g
Langfredag	* 80g lammestek, 100g kremet soppsaus, 80g rosenkål, 130g potet Vekt totalt: 390g	Energi 1094kJ/262kcal Fett / mettet fett 7,3g/2,9g Karbohydr./sukkerart. 28,0g/4,1g Protein / salt 19,8g/1,5g Laktose 1,7g	* 150g torsk, 100g paprikasaus, 100g ertepuré, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1334kJ/320kcal Fett / mettet fett 7,1g/3,0g Karbohydr./sukkerart. 29,3g/4,6g Protein / salt 32,5g/1,2g Laktose 1,8g	150g kirsebærgrøt Energi 359kJ/84kcal Fett / mettet fett 0,0g/0,0g Karbohydr./sukkerart. 20,5g/13,4g Protein / salt 0,3g/0,0g Laktose 0,0g
Påskeaften	150g kyllingfilet, 100g creolersaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1200kJ/285kcal Fett / mettet fett 1,7g/0,5g Karbohydr./sukkerart. 27,4g/4,6g Protein / salt 39,5g/0,8g Laktose 2,0g	* 120g fiskepudding, 100g kremet fiskesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1099kJ/262kcal Fett / mettet fett 5,6g/1,7g Karbohydr./sukkerart. 38,2g/7,2g Protein / salt 13,9g/3,0g Laktose 2,7g	100g jordbærfromasj Energi 706kJ/169kcal Fett / mettet fett 8,6g/5,5g Karbohydr./sukkerart. 19,0g/18,0g Protein / salt 3,8g/0,1g Laktose 4,2g
1. Påskedag	*160g reinsdyr- karbonader, 100g kremet soppsaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 470g	Energi 1557kJ/374kcal Fett / mettet fett 14,7g/6,2g Karbohydr./sukkerart. 35,2g/5,5g Protein / salt 24,3g/3,4g Laktose Ikke oppgitt	* 250g torsk i kremet saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1708kJ/411kcal Fett / mettet fett 17,1g/7,1g Karbohydr./sukkerart. 33,8g/6,3g Protein / salt 28,9g/2,7g Laktose 0,7g	100g vaniljepudding, 50g bærsaus Energi 423kJ/101kcal Fett / mettet fett 3,1g/2,0g Karbohydr./sukkerart. 15,1g/12,9g Protein / salt 2,9g/0,1g Laktose 4,0g
2. Påskedag	225g lammegryte, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1711kJ/410kcal Fett / mettet fett 18,8g/9,4g Karbohydr./sukkerart. 37,5g/8,9g Protein / salt 21,4g/2,4g Laktose 0,4g	* 150g laks, 100g hollandaisesaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1942kJ/466kcal Fett / mettet fett 24,1g/4,5g Karbohydr./sukkerart. 28,4g/5,5g Protein / salt 32,8g/1,1g Laktose 3,4g	100g sjokoladepudd., 50g vaniljesaus Energi 770kJ/184kcal Fett / mettet fett 7,7g/4,9g Karbohydr./sukkerart. 23,4g/20,5g Protein / salt 4,8g/0,2g Laktose 5,6g

Kan medføre endringer i ordinær menyuke, se informasjon i Aivo.

Standard- og lettkost MENY – 17. mai

17. mai	<p>Lunsj</p>  <p>Wienerpølse, lompe (inneholder: hvete, sulfitt)</p> <p>GJELDER SIV TØNSBERG</p>	<p>Middag</p>  <p>Kyllingfilet, fløtesaus (inneholder: soya, melk), pariserblanding, potet ★★ P 🌸</p>  <p>Dampet laks (inneholder: fisk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), agurksalat, potet ★★★ 🌸</p> <p>Jordbærgrøt lavsukret m/vaniljesaus (inneholder: melk) ★★</p>
---------	--	--

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer



🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se nedenfor.

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
17. mai	150g kyllingfilet, 100g fløtesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1512kJ/359kcal Fett / mettet fett 7,3g/3,2g Karbohydr./sukkerart. 32,3g/5,0g Protein / salt 40,9g/2,1g Laktose 0,7g	* 150g laks, 100g gressløksaus, 85g agurksalat, 130g potet Vekt totalt: 465g	Energi 3388kJ/814kcal Fett / mettet fett 50,6g/15,4g Karbohydr./sukkerart. 57,0g/31,9g Protein / salt 33,0g/2,1g Laktose 0,8g	150g jordbærgrøt, 50g vaniljesaus Energi 769kJ/182kcal Fett / mettet fett 4,3g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 33,1g/24,4g Protein / salt 1,7g/0,1g Laktose 1,9g

Standard- og lettkost MENY – Kr. Himmelfart

Kr.Himmelfart	 Reinsdyrkarbonader (<i>inneholder: melk</i>), kremet soppsaus (<i>inneholder: soya, melk</i>), pariserblanding, potet ★ ★ ★
	 Torsk i form m/ kremet saus (<i>inneholder: fisk, soya, melk</i>), pariserblanding, potet ★ ★ ★ P ★
	Standardkost: Husets vaniljepudding (<i>inneholder: melk</i>), bringebærsaus ★
	Dia: Vaniljepudding dia (<i>inneholder: melk</i>), rød saus dia ★

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

★: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P"

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se nedenfor.

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Kr.Himmelfart	*160g reinsdyrkarbonader, 100g kremet soppsaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 470g	Energi 1557kJ/374kcal Fett / mettet fett 14,7g/6,2g Karbohydr./sukkerart. 35,2g/5,5g Protein / salt 24,3g/3,4g Laktose Ikke oppgitt	* 250g torsk i kremet saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1708kJ/411kcal Fett / mettet fett 17,1g/7,1g Karbohydr./sukkerart. 33,8g/6,3g Protein / salt 28,9g/2,7g Laktose 0,7g	100g vaniljepudding, 50g bringebærs. Energi 423kJ/101kcal Fett / mettet fett 3,1g/2,0g Karbohydr./sukkerart. 15,1g/12,9g Protein / salt 2,9g/0,1g Laktose 4,0g

Standard- og lettkost MENY - Pinse

Pinseften	 <p>Lammestek, kremet soppsaus (inneholder: soya, melk), herregårdsblanding, potet (inneholder: melk, sulfitt) ★  Torsk (inneholder: fisk), paprikasaus (inneholder: melk), ertepuré (inneholder: melk, soya), potet ★ P</p> <p>Standardkost: Krokanfromasj (inneholder: melk, hasselnøtter) ★★ Dia: Sitronfromasj dia (inneholder: melk, egg, soya) ★★</p>
1. Pinsedag	 <p>Røkt svinekam, brun saus - svin (inneholder: soya, melk), blomkål, potet ★ Dampet laks (inneholder: fisk), dill- og sitronsaus, agurksalat, potet ★★ ★★ P </p> <p>Standardkost: Rabarbragrøt, vaniljesaus (inneholder: melk) ★★ Dia: Rabarbragrøt dia, vaniljesaus dia (inneholder: melk) ★</p>
2. Pinsedag	 <p>Nakkekotelett, kremet soppsaus (inneholder: soya, melk), surkål, potet ★★ ★★ Torsk i form m/kremet saus (inneholder: fisk, soya, melk), pariserblanding, potet ★★ ★ P </p> <p>Standardkost: Husets sjokoladepudding (inneholder: melk), vaniljesaus (inneholder: melk) ★★ Dia: Sjokoladepudding dia (inneholder: melk), vaniljesaus dia (inneholder: melk) ★</p>

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Energiinnhold: Antall  beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se baksiden av denne menyen.

Standard- og lettkost MENY – Pinse

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Pinseaften	* 80g lammestek, 100g kremet soppsaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 390g	Energi 1094kJ/262kcal Fett / mettet fett 7,3g/2,9g Karbohydr./sukkerart. 28,0g/4,1g Protein / salt 19,8g/1,5g Laktose 1,7g	* 150g torsk, 100g paprikasaus, 100g ertepuré, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1334kJ/320kcal Fett / mettet fett 7,1g/3,0g Karbohydr./sukkerart. 29,3g/4,6g Protein / salt 32,5g/1,2g Laktose 1,8g	100g krokanfromasj Energi 739kJ/177kcal Fett / mettet fett 9,2g/5,9g Karbohydr./sukkerart. 19,0g/19,0g Protein / salt 3,9g/0,2g Laktose 4,2g
1. Pinsedag	80g svinekam, 1dl brun saus, 80g blomkål, 130g potet Vekt totalt: 390g	Energi 1313kJ/313kcal Fett/mettet fett 7,0g/2,9g Karbohydr./sukkerart. 32,0g/3,6g Protein/salt 29,8g/3,7g Laktose 0,3g	* 150g laks, 1dl dill- og sitrønsaus, 110g agurksalat, 130g potet Vekt totalt: 490g	Energi 2828kJ/675kcal Fett / mettet fett 28,7g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 71,8g/42,9g Protein / salt 32,7g/2,8g Laktose 0,0g	125g rabarbragrøt, 50ml vaniljesaus Energi 774kJ/184kcal Fett / mettet fett 4,3g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 33,9g/26,2g Protein / salt 1,8g/0,1g Laktose 1,8g
2. Pinsedag	150g nakke-kotelett, 100g kremet soppsaus, 100g surkål, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 2000kJ/480kcal Fett / mettet fett 25,5g/8,6g Karbohydr./sukkerart. 33,1g/10,0g Protein / salt 28,7g/2,6g Laktose 1,7g	* 250g torsk i kremet saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1757kJ/420kcal Fett / mettet fett 17,0g/7,1g Karbohydr./sukkerart. 33,8g/6,3g Protein / salt 32,1g/2,7g Laktose 0,8g	100g sjokoladepudd., 50g vaniljesaus Energi 770kJ/184kcal Fett / mettet fett 7,7g/4,9g Karbohydr./sukkerart. 23,4g/20,5g Protein / salt 4,8g/0,2g Laktose 5,6g

Standard- og lettkost MENY – St. Hansaften

St. Hansaften	Rømmegrøt (inneholder: melk, soya), spekemat ★★☆☆
	Laks (inneholder: fisk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), brokkoliblanding, potet ★★☆☆🌸 P
	Standardkost: Rabarbragrøt, vaniljesaus (inneholder: melk) ★★☆☆
	Dia: Rabarbragrøt dia, vaniljesaus dia (inneholder: melk) ★☆☆☆

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se nedenfor.

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
St. Hansaften	300g rømmegrøt, 30g spekeskinke, 10g salami Vekt totalt: 340g	Energi 2110kJ/408kcal Fett / mettet fett 30,3g/21,1g Karbohydr./sukkerart. 22,6g/9,4g Protein / salt 18,6g/4,1g Laktose 10,6g	* 150g laks, 100g gressløksaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 465g	Energi 2976kJ/717kcal Fett / mettet fett 50,7g/15,4g Karbohydr./sukkerart. 30,3g/4,9g Protein / salt 34,6g/1,8g Laktose 0,7g	150g rabarbragrøt, 50g vaniljesaus Energi 859kJ/203kcal Fett / mettet fett 4,3g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 38,6g/30,2g Protein / salt 1,8g/0,1g Laktose 1,9g

Standard- og lettkost MENY - **Sesongmiddager**

Får i kålens dag 26.09.2024	Får i kål, potet ★
	Fiskegrateng (inneholder: egg, fisk, soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸
	Rabarbragrøt, H-melk ★

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Får i kålens dag 26.09.2024	350g Får-i-kål, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1272kJ/304kcal Fett / mettet fett 10,1g/4,3g Karbohydr./sukkerart. 31,9g/9,0g Protein / salt 19,3g/2,8g Laktose 0,0g	* 170g fiskegrateng, 1dl gressløksaus, 75g grønnsakert, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2377kJ/571kcal Fett / mettet fett 33,9g/14,5g Karbohydr./sukkerart. 43,9g/8,0g Protein / salt 22,1g/2,7g Laktose 3,0g	125g rabarbragrøt, 25ml H-melk Energi 527kJ/125kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 27,0g/20,4g Protein / salt 1,2g/0,0g Laktose 1,1g

Søndag 03.11.2024	Ferskt oksekjøtt, sursøt saus (inneholder: soya, melk), grønnsaksblanding staver (inneholder: selleri), potet ★
	Dampet laks (inneholder: fisk), dill- og sitrønsaus, agurksalat, potet ★★☆☆ P 🌸
	Rabarbragrøt, vaniljesaus (inneholder: melk) ★★☆☆

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
03.11.2024	80g ferskt oksekjøtt, 100g sur-søt saus, 120g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1241kJ/295kcal Fett / mettet fett 4,4g/1,3g Karbohydr./sukkerart. 41,4g/14,0g Protein / salt 20,7g/2,8g Laktose 0,2g	* 150g laks, 1dl dill- og sitrønsaus, 110g agurksalat, 130g potet Vekt totalt: 490g	Energi 2828kJ/675kcal Fett / mettet fett 28,7g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 71,8g/42,9g Protein / salt 32,7g/2,8g Laktose 0,0g	125g rabarbragrøt, 50ml vaniljesaus Energi 774kJ/184kcal Fett / mettet fett 4,3g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 33,9g/26,2g Protein / salt 1,8g/0,1g Laktose 1,8g

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P"

Middag: ★ = 280 - 350 kcal

★★ = 350 - 450 kcal

★★★ = 450 - 600 kcal

Dessert: ★ = 125 - 150 kcal

★★ = 150 - 200 kcal

★★★ = 200 - 250 kcal

SiV Tønsberg Standard- og lettkost MENY – **Sesongmiddager**

Får i kålens dag 26.09.2024	Får i kål, potet ★ Fiskegrateng (inneholder: egg, fisk, soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸
--	---

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon
Får i kålens dag 26.09.2024	350g Får-i-kål, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1272kJ/304kcal Fett / mettet fett 10,1g/4,3g Karbohydr./sukkerart. 31,9g/9,0g Protein / salt 19,3g/2,8g Laktose 0,0g	* 170g fiskegrateng, 100g gressløksaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2385kJ/573kcal Fett / mettet fett 33,9g/14,5g Karbohydr./sukkerart. 44,9g/9,0g Protein / salt 21,8g/2,7g Laktose 3,0g

Søndag 03.11.2024	Ferskt oksekjøtt, sursøt saus (inneholder: soya, melk), grønnsaksblanding staver (inneholder: selleri), potet ★ Dampet laks (inneholder: fisk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), agurksalat, potet ★★☆☆ P 🌸
------------------------------------	--

	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon
03.11.2024	80g ferskt oksekjøtt, 100g sur-søt saus, 120g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1241kJ/295kcal Fett / mettet fett 4,4g/1,3g Karbohydr./sukkerart. 41,4g/14,0g Protein / salt 20,7g/2,8g Laktose 0,2g	* 150g laks, 1dl dill- og sitronsau, 110g agurksalat, 130g potet Vekt totalt: 490g	Energi 2828kJ/675kcal Fett / mettet fett 28,7g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 71,8g/42,9g Protein / salt 32,7g/2,8g Laktose 0,0g

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P"

Middag: ★ = 280 - 350 kcal

★★ = 350 - 450 kcal

★★★ = 450 - 600 kcal

JUL og NYTTÅR 2023**Standard- og lettkost MENY 1**

(Ukenr. 2023: 51)

MANDAG	 Kjøttkaker (inneholder: melk), brun saus - okse (inneholder: soya, melk), kålstuing , (inneholder: soya, melk), potet ★★☆☆
	 Torsk (inneholder: fisk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), gulrot, potet ★ P  Aprikosgrøt (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), H-melk ★
TIRSDAG	 Hønefrikassé (inneholder: soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★☆☆ 
	 Sei i kremet saus (inneholder: egg, fisk, melk, sennep), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★☆☆ P  Gelé med bringebærsmak, vaniljesaus (inneholder: melk) ★
ONSDAG	 Orientalisk gryte med svinekjøtt, herregårdsblanding, ris ★★☆☆ P
	 Fiskeboller (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), herregårdsblanding, potet ★  Fruktcocktail, krem (inneholder: melk) ★
TORS DAG	 Brun lapskaus med oksekjøtt (inneholder: selleri) ★★☆☆ 
	 Steinbitkaker (inneholder: fisk, melk), gulrotstuing (inneholder: soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), potet ★★☆☆ P Panna Cotta (inneholder: melk), rød saus ★★☆☆
FREDAG	 Kjøttpudding, fløtesaus (inneholder: soya, melk), ertestuing (inneholder: melk), potet ★★☆☆
	 Fiskegrateng (inneholder: egg, fisk, soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), gulrot, potet ★★☆☆ P  Eplegrøt, H-melk ★
LØRDAG	Risgrøt (inneholder: melk) ★ 
	Lasagne (inneholder: hvete, melk, selleri, soya), SiV-dressing (inneholder: egg, melk, sennep), salat ★★☆☆ P Kake (inneholder: hvete, egg, soya, melk) ★★☆☆
SØNDAG JULAFTEN	 Ribbe, julepølse, medisterkake (inneholder: melk), ribbesaus (inneholder: soya, melk), surkål, potet ★★☆☆
	 Torsk (inneholder: fisk), kremet fiskesaus (inneholder: fisk, soya, melk, selleri), gulrot, potet ★ P  Riskrem (inneholder: melk, soya), rød saus ★★☆☆

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Rett med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: se baksiden av denne menyen.

Standard- og *lettkost Middagsmeny uke 1

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag	120g kjøttkaker, 1dl brun saus, 175g kålstuing, 130g potet Vekt totalt: 525g	Energi 2032kJ/487kcal Fett / mettet fett 23,0g/10,4g Karbohydr./sukkerart. 47,9g/10,9g Protein / salt 21,2g/4,9g Laktose 3,7g	* 150g torsk, 1dl hvit saus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1418kJ/337kcal Fett / mettet fett 5,7g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 35,1g/9,0g Protein / salt 35,6g/1,7g Laktose 3,4g	125g aprikosgrøt, 25ml H-melk Energi 501kJ/118kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 25,2g/18,7g Protein / salt 1,5g/0,0g Laktose 1,1g
Tirsdag	* 250g hønsfrikasse, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1505kJ/360kcal Fett / mettet fett 9,2g/3,9g Karbohydr./sukkerart. 37,9g/5,6g Protein / salt 30,1g/3,1g Laktose 0,3g	* 250g sei i kremet saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2450kJ/589kcal Fett / mettet fett 35,5g/13,2g Karbohydr./sukkerart. 36,9g/12,1g Protein / salt 29,4g/3,5g Laktose 1,1g	100g gelé bringebærsmak, 50ml vaniljesaus Energi 311kJ/74kcal Fett / mettet fett 4,2g/2,6g Karbohydr./sukkerart. 7,8g/7,3g Protein / salt 1,4g/0,3g Laktose 1,8g
Onsdag	225g orientalsk gryte, 80g grønnsaker, 120g ris Vekt totalt: 425g	Energi 1606kJ/382kcal Fett / mettet fett 9,3g/3,2g Karbohydr./sukkerart. 45,6g/8,1g Protein / salt 26,8g/2,7g Laktose 0,0g	* 120g fiskeboller, 1dl hvit saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1453kJ/348kcal Fett / mettet fett 10,7g/4,1g Karbohydr./sukkerart. 44,3g/10,6g Protein / salt 17,7g/3,0g Laktose 5,6g	150g fruktcocktail, 10g krem Energi 531kJ/127kcal Fett / mettet fett 3,4g/2,1g Karbohydr./sukkerart. 22,6g/20,3g Protein / salt 1,0g/0,0g Laktose 0,3g
Torsdag	* 400g brun lapskaus med oksekjøtt Vekt totalt: 400g	Energi 2008kJ/483kcal Fett / mettet fett 28,7g/3,7g Karbohydr./sukkerart. 36,2g/12,9g Protein / salt 17,1g/3,2g Laktose 0,0g	120g steinbitkaker, 175g gulrotstuing, 1dl gressløksaus, 130g potet Vekt totalt: 525g	Energi 2512kJ/604kcal Fett / mettet fett 37,6g/14,7g Karbohydr./sukkerart. 48,5g/10,8g Protein / salt 18,0g/4,5g Laktose 5,1g	100g panna cotta, 50ml rød saus Energi 938kJ/223kcal Fett / mettet fett 9,3g/6,1g Karbohydr./sukkerart. 30,7g/27,8g Protein / salt 3,8g/0,1g Laktose 4,1g
Fredag	120g kjøttpudding, 1dl fløtesaus, 125g ertestuing, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2811kJ/676kcal Fett / mettet fett 34,5g/13,3g Karbohydr./sukkerart. 59,6g/4,9g Protein / salt 26,4g/5,2g Laktose 1,4g	* 170g fiskegrateng, 1dl gressløksaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2387kJ/574kcal Fett / mettet fett 33,9g/14,5g Karbohydr./sukkerart. 45,0g/9,0g Protein / salt 21,8g/2,7g Laktose 3,0g	125g eplegrøt, 25ml H-melk Energi 362kJ/86kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 17,9g/12,0g Protein / salt 1,0g/0,0g Laktose 1,1g
Lørdag	* 350g risgrøt Vekt totalt: 350g	Energi 1277kJ/304kcal Fett / mettet fett 9,1g/5,7g Karbohydr./sukkerart. 44,1g/11,2g Protein / salt 11,1g/1,5g Laktose 11,1g	250g lasagne, 50g SiV-dressing, 45g salat Vekt totalt: 345g	Energi 2128kJ/510kcal Fett / mettet fett 30,9g/7,8g Karbohydr./sukkerart. 36,9g/19,1g Protein / salt 19,0g/3,5g Laktose 4,2g	100g sjokoladekake Energi 1366kJ/326kcal Fett / mettet fett 14,1g/4,7g Karbohydr./sukkerart. 44,7g/32,0g Protein / salt 4,2g/0,8g Laktose 0,4g
Søndag Julaften	80g ribbe, 60g medisterkake, 50g julepølse, 100g ribbesaus, 100g surkål, 130g potet Vekt totalt: 520g	Energi 3591kJ/866kcal Fett / mettet fett 63,2g/21,9g Karbohydr./sukkerart. 40,1g/11,1g Protein / salt 33,3g/5,0g Laktose 1,1g	* 150g torsk, 100g kremet fiskesaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1085kJ/257kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,2g Karbohydr./sukkerart. 28,4g/5,5g Protein / salt 32,9g/1,0g Laktose 0,6g	120g riskrem, 50ml rød saus Energi 1133kJ/270kcal Fett / mettet fett 13,5g/10,3g Karbohydr./sukkerart. 32,8g/20,5g Protein / salt 4,0g/0,5g Laktose 4,2g

JUL og NYTTÅR 2023**Standard- og lettkost MENY 2**

(Ukenr. 2023: 52)

MANDAG 1.JULEDAG	 	Oksestek, fløtesaus (inneholder: soya, melk), pariserblanding, potet ★  Dampet laks (inneholder: fisk), dill- og sitronsaus, pariserblanding, potet ★★ ★★ ★ P  Standardkost: Husets sjokoladepudding (inneholder: melk), vaniljesaus (inneholder: melk) ★★ Dia: Sjokoladepudding dia (inneholder: melk), vaniljesaus dia (inneholder: melk) ★
TIRSDAG 2.JULEDAG	 	Biff Lindstrøm (inneholder: soya, melk, sennep), kremet soppsaus (inneholder: soya, melk), blomkål, potet ★  Torsk (inneholder: fisk), paprikasaus (inneholder: melk), ertepuré (inneholder: melk og soya), potet ★ P  Standardkost: Kake (inneholder: hvete, egg) ★★ ★★ Dia: Kake (inneholder: melk, hvete, egg) ★★ ★★
ONSDAG	 	Oksegryte med bønner (inneholder: soya, melk), herregårdsblanding, potet ★ P Fiskepudding (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), herregårdsblanding, potet ★  Pudding med mandelsmak (inneholder: melk), rød saus ★★
TORS DAG	 	Kalkun kjøttboller (inneholder: melk), karrisau, rotblanding staver (inneholder: selleri), potetmos (inneholder: soya, melk) ★★ ★★  Fiskegrateng (inneholder: egg, fisk, soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★ ★★ P  Rabarbrøt, H-melk ★
FREDAG		Chili sin carne (inneholder: soya), ris, salat, SiV-dressing (inneholder: egg, melk, sennep) ★★ ★★ Dampet laks (inneholder: fisk), dill- og sitronsaus, gulrot, potet ★★ ★ P  Fruktgrøt (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), H-melk ★
LØRDAG		Risgrøt (inneholder: melk) ★  Sweet & sour gryte med kylling, ris, salat ★ P  Kake (inneholder: hvete, egg, soya, melk) ★★ ★★
SØNDAG NYTTÅRS- AFTEN	 	Kyllingfilet (inneholder: selleri), creolersaus (inneholder: soya, melk), pariserblanding, potet ★ P  Torsk (inneholder: fisk), paprikasaus (inneholder: melk), ertepuré (inneholder: melk og soya), potet ★  Standardkost: Sjokolademousse (inneholder: melk), vaniljesaus (inneholder: melk) ★★ ★★ Dia: Sjokoladefromasj dia (inneholder: melk, egg, soya), vaniljesaus dia (inneholder: melk) ★★ ★★

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer



Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Rett med grønn skrift er vegetarisk














Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: se baksiden av denne menyen.

Standard- og *lettkost Middagsmeny uke 2

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag 1.juledag	80g oksestek, 100g fløtesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 390g	Energi 1190kJ/284kcal Fett / mettet fett 7,0g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 33,2g/5,2g Protein / salt 21,2g/2,7g Laktose 0,7g	150g laks, 100g dill- og sitrønsaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 2250kJ/540kcal Fett / mettet fett 28,9g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 35,3g/6,5g Protein / salt 33,9g/2,4g Laktose 0,0g	100g sjokoladepudd., 50g vaniljesaus Energi 770kJ/184kcal Fett / mettet fett 7,7g/4,9g Karbohydr./sukkerart. 23,4g/20,5g Protein / salt 4,8g/0,2g Laktose 5,6g
Tirsdag 2.juledag	*120g Biff Lindstrøm, 100g kremet soppsaus, 80g blomkål, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1412kJ/338kcal Fett / mettet fett 13,5g/6,2g Karbohydr./sukkerart. 35,1g/5,5g Protein / salt 17,1g/2,3g Laktose 2,8g	* 150g torsk, 100g paprikasaus, 100g erterpuré, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1392kJ/331kcal Fett / mettet fett 6,9g/3,0g Karbohydr./sukkerart. 29,5g/4,8g Protein / salt 36,1g/1,2g Laktose 1,8g	100g formkake m/ rosiner Energi 1420kJ/339kcal Fett / mettet fett 16,1g/1,4g Karbohydr./sukkerart. 43,1g/25,7g Protein / salt 4,4g/0,2g Laktose 0,0g
Onsdag	225g oksegrøte med bønner, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 435g	Energi 1434kJ/343kcal Fett / mettet fett 9,9g/4,2g Karbohydr./sukkerart. 41,5g/9,5g Protein / salt 20,9g/3,4g Laktose 0,2g	*120g fiskepudding, 1dl hvit saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1432kJ/342kcal Fett / mettet fett 10,3g/4,2g Karbohydr./sukkerart. 44,9g/10,7g Protein / salt 16,7g/3,6g Laktose 5,6g	100g pudding mandel, 50ml rød saus Energi 687kJ/163kcal Fett / mettet fett 3,1g/2,0g Karbohydr./sukkerart. 30,8g/26,6g Protein / salt 2,9g/0,1g Laktose 3,9g
Torsdag	*120g kalkunboller, 1dl karrisaus, 80g grønnsaker, 200g potetmos Vekt totalt: 500g	Energi 2484kJ/595kcal Fett / mettet fett 35,4g/19,9g Karbohydr./sukkerart. 43,9g/13,8g Protein / salt 23,0g/4,0g Laktose 1,4g	* 170g fiskegrateng, 1dl gressløksaus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2377kJ/571kcal Fett / mettet fett 33,9g/14,5g Karbohydr./sukkerart. 43,9g/8,0g Protein / salt 22,1g/2,7g Laktose 3,0g	125g rabarbrgrøt, 25ml H-melk Energi 527kJ/125kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 27,0g/20,4g Protein / salt 1,2g/0,0g Laktose 1,1g
Fredag	300g chili sin carne, 120g ris, 45g salat, 50g SiV-dressing Vekt totalt: 515g	Energi 2014kJ/482kcal Fett / mettet fett 27,7g/5,0g Karbohydr./sukkerart. 35,0g/21,7g Protein / salt 20,3g/4,5g Laktose 1,0g	*150g laks, 1dl dill- og sitrønsaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2274kJ/545kcal Fett / mettet fett 28,8g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 37,4g/8,4g Protein / salt 33,2g/2,5g Laktose 0,0g	125g fruktgrøt, 25ml H-melk Energi 405kJ/96kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 20,2g/13,1g Protein / salt 1,2g/0,0g Laktose 1,1g
Lørdag	* 350g risgrøt Vekt totalt: 350g	Energi 1277kJ/304kcal Fett / mettet fett 9,1g/5,7g Karbohydr./sukkerart. 44,1g/11,2g Protein / salt 11,1g/1,5g Laktose 11,1g	* 225g sweet & sour gryte, 120g ris, 45g salat Vekt totalt: 390g	Energi 1409kJ/333kcal Fett / mettet fett 3,1g/0,8g Karbohydr./sukkerart. 50,0g/12,2g Protein / salt 25,2g/3,3g Laktose 0,0g	100g sjokoladecake Energi 1366kJ/326kcal Fett / mettet fett 14,1g/4,7g Karbohydr./sukkerart. 44,7g/32,0g Protein / salt 4,2g/0,8g Laktose 0,4g
Søndag Nyttårsaftnen	150g kyllingfilet, 100g creolersaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1200kJ/285kcal Fett / mettet fett 1,7g/0,5g Karbohydr./sukkerart. 27,4g/4,6g Protein / salt 39,5g/0,8g Laktose 2,0g	* 150g torsk, 100g paprikasaus, 100g erterpuré, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1392kJ/331kcal Fett / mettet fett 6,9g/3,0g Karbohydr./sukkerart. 29,5g/4,8g Protein / salt 36,1g/1,2g Laktose 1,8g	100g sjokolademousse, 10g krem Energi 762kJ/181kcal Fett / mettet fett 9,0g/6,7g Karbohydr./sukkerart. 20,3g/16,6g Protein / salt 5,9g/0,1g Laktose 6,2g

JUL og NYTTÅR 2023**Standard- og lettkost MENY 3**

(Ukenr. 2024: 1)

MANDAG 1. NYTTÅRSD.	 Svinestek, brun saus - svin (inneholder: soya, melk), surkål, potet ★
	 Dampet laks (inneholder: fisk), kremet fiskesaus (inneholder: fisk, soya, melk, selleri), brokkoliblanding, potet ★★☆☆ P 🌸
	Kirsebærgrøt lavsukret, H-melk ★
TIRSDAG	 Røkt kjøttpølse, brun saus - svin (inneholder: soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potetmos (inneholder: soya, melk) ★★☆☆ P
	 Fiskepudding (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★ 🌸
	Fruktgrøt (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), H-melk ★
ONSDAG	 Kalkun kjøttboller (inneholder: melk), fløtesaus (inneholder: soya, melk), brokkoliblanding, potet ★★☆☆ 🌸
	 Torsk (inneholder: fisk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), brokkoliblanding, potet ★★☆☆ P
	Husets karamellpudding (inneholder: melk), karamellsaus, krem (inneholder: melk) ★★☆☆
TORSDAG	 Lapskaus med salt lammekjøtt (inneholder: soya, selleri) ★★☆☆
	 Husets bacalao (inneholder: fisk), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸
	Eplegrøt, H-melk ★
FREDAG	 Karbonader (inneholder: melk), brun saus - okse (inneholder: soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★☆☆ 🌸
	 Fiskeform med pasta og basilikum (inneholder: fisk, melk, soya), salat, SiV-dressing (inneholder: egg, melk, sennep) ★★☆☆ P
	Fruktcocktail, krem (inneholder: melk) ★
LØRDAG	Risgrøt (inneholder: melk) ★ 🌸
	 Carbonara med skinke (inneholder: melk, hvete, egg), pasta (inneholder: hvete), amerikansk blanding ★★☆☆ P 🌸
	Kake (inneholder: hvete, egg, soya, melk) ★★☆☆
SØNDAG	 Biff Stroganoff (inneholder: soya, melk), salat, potet ★★☆☆
	 Lakseform med sennepssaus (inneholder: fisk, melk, sennep, sulfitt), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸
	Sjokoladepudding (inneholder: melk), vaniljesaus (inneholder: melk) ★★☆☆

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Rett med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: se baksiden av denne menyen.

Standard- og *lettkost Middagsmeny uke 3

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag	*80g svinestek, 100g brun saus, 100g surkål, 130g potet Vekt totalt: 410g	Energi 1300kJ/311kcal Fett / mettet fett 9,1g/3,8g Karbohydr./sukkerart. 39,6g/11,1g Protein / salt 17,1g/4g Laktose 0,3g	* 150g laks, 100g kremet fiskesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1923kJ/461kcal Fett / mettet fett 24,2g/4,5g Karbohydr./sukkerart. 26,4g/3,6g Protein / salt 33,8g/1,0g Laktose 0,6g	125g kirsebærgrøt, 25 ml H-melk Energi 365kJ/86kcal Fett / mettet fett 0,9g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 18,2g/12,2g Protein / salt 1,1g/0,0g Laktose 1,1g
Tirsdag	150g kjøttpølse, 1dl brun saus, 80g grønnsaker, 200g potetmos Vekt totalt: 530g	Energi 2577kJ/619kcal Fett / mettet fett 40,1g/17,6g Karbohydr./sukkerart. 40,0g/8,8g Protein / salt 22,5g/5,0g Laktose 1,7g	*120g fiskepudding, 1dl hvit saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 425g	Energi 1432kJ/342kcal Fett / mettet fett 10,3g/4,2g Karbohydr./sukkerart. 44,8g/10,7g Protein / salt 16,4g/3,7g Laktose 5,6g	125g fruktgrøt, 25ml H-melk Energi 405kJ/96kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 20,2g/13,1g Protein / salt 1,2g/0,0g Laktose 1,1g
Onsdag	* 120g kalkunboller, 1dl fløtesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1664kJ/397kcal Fett / mettet fett 15,0g/5,1g Karbohydr./sukkerart. 42,8g/8,2g Protein / salt 22,0g/3,7g Laktose 3,7g	150g torsk, 1dl gressløkssaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 2110kJ/506kcal Fett / mettet fett 27,6g/11,1g Karbohydr./sukkerart. 29,6g/4,4g Protein / salt 34,6g/1,8g Laktose 0,7g	100g karamellp., 25ml saus, 10g krem Energi 882kJ/211kcal Fett / mettet fett 6,4g/4,1g Karbohydr./sukkerart. 35,1g/32,9g Protein / salt 3,1g/0,1g Laktose 4,2g
Torsdag	400g lapskaus med salt lammekjøtt Vekt totalt: 400g	Energi 2552kJ/616kcal Fett / mettet fett 45,2g/10,9g Karbohydr./sukkerart. 35,6g/11,7g Protein / salt 13,5g/3,1g Laktose 0,0g	* 360g bacalao, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 565g	Energi 2162kJ/518kcal Fett / mettet fett 24,8g/1,9g Karbohydr./sukkerart. 37,3g/12,9g Protein / salt 35,2g/1,8g Laktose 0,0g	125g eplegrøt, 25ml H-melk Energi 362kJ/86kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 17,9g/12,0g Protein / salt 1,0g/0,0g Laktose 1,1g
Fredag	* 140g karbonader, 1dl brun saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 445g	Energi 1756kJ/420kcal Fett / mettet fett 17,5g/7,8g Karbohydr./sukkerart. 41,1g/7,9g Protein / salt 23,3g/4,5g Laktose 2,1g	250g fiskeform m/pasta og basilikum, 45g salat, 50g SiV-dressing Vekt totalt: 345g	Energi 2124kJ/507kcal Fett / mettet fett 29,1g/8,1g Karbohydr./sukkerart. 40,9g/18,0g Protein / salt 20,2g/3,0g Laktose 4,6g	150g fruktcocktail, 10g krem Energi 531kJ/127kcal Fett / mettet fett 3,4g/2,1g Karbohydr./sukkerart. 22,6g/20,3g Protein / salt 1,0g/0,0g Laktose 0,3g
Lørdag	* 350g risgrøt Vekt totalt: 350g	Energi 1277kJ/304kcal Fett / mettet fett 9,1g/5,7g Karbohydr./sukkerart. 44,1g/11,2g Protein / salt 11,1g/1,5g Laktose 11,1g	* 250g carbonara, 120g pasta, 80g grønnsaker Vekt totalt: 450g	Energi 1911kJ/455kcal Fett / mettet fett 16,0g/7,5g Karbohydr./sukkerart. 54,8g/12,4g Protein / salt 21,2g/2,9g Laktose 6,2g	100g sjokoladecake Energi 1366kJ/326kcal Fett / mettet fett 14,1g/4,7g Karbohydr./sukkerart. 44,7g/32,0g Protein / salt 4,2g/0,8g Laktose 0,4g
Søndag	225g biff Stroganoff, 45g salat, 130g potet Vekt totalt: 400g	Energi 1487kJ/356kcal Fett / mettet fett 12,5g/5,5g Karbohydr./sukkerart. 36,3g/5,8g Protein / salt 24,0g/3,8g Laktose 0,3g	* 250g lakseform med sennepsaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2707kJ/650kcal Fett / mettet fett 40,6g/13,6g Karbohydr./sukkerart. 33,1g/9,9g Protein / salt 37,5g/2,1g Laktose 2,9g	100g sjokoladepudd., 50ml vaniljesaus Energi 816kJ/194kcal Fett / mettet fett 8,2g/5,1g Karbohydr./sukkerart. 25,5g/23,0g Protein / salt 4,6g/0,2g Laktose 3,7g

JUL og NYTTÅR 2023**Standard- og lettkost SiV Tønsberg MENYUKE 1** (Ukenr. 2023: 51)

MANDAG	 Kjøttkaker (inneholder: melk), brun saus - okse (inneholder: soya, melk), kålstuing , (inneholder: soya, melk), potet ★★☆☆
	 Torsk (inneholder: fisk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), gulrot, potet ★ P 🌸
TIRSDAG	 Hønsfrikassé (inneholder: soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★☆☆ 🌸
	 Sei i kremet saus (inneholder: egg, fisk, melk, sennep), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★☆☆ P 🌸
ONSDAG	 Orientalisk gryte med svinekjøtt, herregårdsblanding, ris ★★☆☆ P
	 Fiskeboller (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), herregårdsblanding, potet ★ 🌸
TORSDAG	 Brun lapskaus med oksekjøtt (inneholder: selleri) ★★☆☆ 🌸
	 Steinbitkaker (inneholder: fisk, melk), gulrotstuing (inneholder: soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), potet ★★☆☆ P
FREDAG	 Kjøttpudding, fløtesaus (inneholder: soya, melk), ertestuing (inneholder: melk), potet ★★☆☆
	 Fiskegrateng (inneholder: egg, fisk, soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸
LØRDAG	Risgrøt (inneholder: melk) ★ 🌸
	Lasagne (inneholder: hvete, melk, selleri, soya), SiV-dressing (inneholder: egg, melk, sennep), salat ★★☆☆ P
SØNDAG JULAFTEN	 Ribbe, julepølse, medisterkake (inneholder: melk), ribbesaus (inneholder: soya, melk), surkål, potet ★★☆☆
	 Torsk (inneholder: fisk), kremet fiskesaus (inneholder: fisk, soya, melk, selleri), gulrot, potet ★ P 🌸 Riskrem (inneholder: melk, soya), rød saus ★★☆☆

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Rett med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se baksiden av denne menyen.

JUL og NYTTÅR 2023**Standard- og lettkost Middagsmeny uke 1**

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag	120g kjøttkaker, 1dl brun saus, 175g kålstuing, 130g potet Vekt totalt: 525g	Energi 2032kJ/487kcal Fett / mettet fett 23,0g/10,4g Karbohydr./sukkerart. 47,9g/10,9g Protein / salt 21,2g/4,9g Laktose 3,7g	* 150g torsk, 1dl hvit saus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1418kJ/337kcal Fett / mettet fett 5,7g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 35,1g/9,0g Protein / salt 35,6g/1,7g Laktose 3,4g	Se eget oppslag for dessertoversikt
Tirsdag	* 250g hønseskjelle, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1505kJ/360kcal Fett / mettet fett 9,2g/3,9g Karbohydr./sukkerart. 37,9g/5,6g Protein / salt 30,1g/3,1g Laktose 0,3g	* 250g sei i kremet saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2450kJ/589kcal Fett / mettet fett 35,5g/13,2g Karbohydr./sukkerart. 36,9g/12,1g Protein / salt 29,4g/3,5g Laktose 1,1g	
Onsdag	225g orientalsk gryte, 80g grønnsaker, 120g ris Vekt totalt: 425g	Energi 1606kJ/382kcal Fett / mettet fett 9,3g/3,2g Karbohydr./sukkerart. 45,6g/8,1g Protein / salt 26,8g/2,7g Laktose 0,0g	* 120g fiskeboller, 1dl hvit saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1453kJ/348kcal Fett / mettet fett 10,7g/4,1g Karbohydr./sukkerart. 44,3g/10,6g Protein / salt 17,7g/3,0g Laktose 5,6g	
Torsdag	* 400g brun lapskaus med oksekjøtt Vekt totalt: 400g	Energi 2008kJ/483kcal Fett / mettet fett 28,7g/3,7g Karbohydr./sukkerart. 36,2g/12,9g Protein / salt 17,1g/3,2g Laktose 0,0g	120g steinbitkaker, 175g gulrotstuing, 1dl gressløksaus, 130g potet Vekt totalt: 525g	Energi 2512kJ/604kcal Fett / mettet fett 37,6g/14,7g Karbohydr./sukkerart. 48,5g/10,8g Protein / salt 18,0g/4,5g Laktose 5,1g	
Fredag	120g kjøttpudding, 1dl fløtesaus, 125g ertestuing, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2811kJ/676kcal Fett / mettet fett 34,5g/13,3g Karbohydr./sukkerart. 59,6g/4,9g Protein / salt 26,4g/5,2g Laktose 1,4g	* 170g fiskegrateng, 1dl gressløksaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2387kJ/574kcal Fett / mettet fett 33,9g/14,5g Karbohydr./sukkerart. 45,0g/9,0g Protein / salt 21,8g/2,7g Laktose 3,0g	
Lørdag	* 350g risgrøt Vekt totalt: 350g	Energi 1277kJ/304kcal Fett / mettet fett 9,1g/5,7g Karbohydr./sukkerart. 44,1g/11,2g Protein / salt 11,1g/1,5g Laktose 11,1g	250g lasagne, 50g SiV-dressing, 45g salat Vekt totalt: 345g	Energi 2128kJ/510kcal Fett / mettet fett 30,9g/7,8g Karbohydr./sukkerart. 36,9g/19,1g Protein / salt 19,0g/3,5g Laktose 4,2g	
Søndag Julaften	80g ribbe, 60g medisterkake, 50g julepølse, 100g ribbesaus, 100g surkål, 130g potet Vekt totalt: 520g	Energi 3591kJ/866kcal Fett / mettet fett 63,2g/21,9g Karbohydr./sukkerart. 40,1g/11,1g Protein / salt 33,3g/5,0g Laktose 1,1g	* 150g torsk, 100g kremet fiskesaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1085kJ/257kcal Fett / mettet fett 1,0g/0,2g Karbohydr./sukkerart. 28,4g/5,5g Protein / salt 32,9g/1,0g Laktose 0,6g	

JUL og NYTTÅR 2023**Standard- og lettkost SiV Tønsberg MENYUKE 2**

(Ukenr. 2023: 52)

MANDAG 1.JULEDAG	 	Oksestek, fløtesaus (inneholder: soya, melk), pariserblanding, potet ★  Dampet laks (inneholder: fisk), dill- og sitrønsaus, pariserblanding, potet ★★ ★★ ★★ P  Husets Sjokoladepudding (inneholder: melk), vaniljesaus (inneholder: melk) ★★ ★★
TIRSDAG 2.JULEDAG	 	Biff Lindstrøm (inneholder: soya, melk, sennep), kremet soppsaus (inneholder: soya, melk), blomkål, potet ★★  Torsk (inneholder: fisk), paprikasaus (inneholder: melk), ertepuré (inneholder: melk og soya), potet ★ P  Kake (inneholder: hvete, egg) ★★ ★★ ★★
ONSDAG	 	Oksegryte med bønner (inneholder: soya, melk), herregårdsblanding, potet ★ P Fiskepudding (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), herregårdsblanding, potet ★★ 
TORSDAG	 	Kalkun kjøttboller (inneholder: melk), karrisau, rotblanding staver (inneholder: selleri), potetmos (inneholder: soya, melk) ★★ ★★ ★★  Fiskegrateng (inneholder: egg, fisk, soya, melk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★ ★★ ★★ P 
FREDAG		Chili sin carne (inneholder: soya), ris, salat, SiV-dressing (inneholder: egg, melk, sennep) ★★ ★★ ★★ Dampet laks (inneholder: fisk), dill- og sitrønsaus, gulrot, potet ★★ ★★ P 
LØRDAG		Risgrøt (inneholder: melk) ★★  Sweet & sour gryte med kylling, ris, salat ★ P 
SØNDAG NYTTÅRS- AFTEN	 	Kyllingfilet (inneholder: selleri), creolersaus (inneholder: soya, melk), pariserblanding, potet ★ P  Torsk (inneholder: fisk), paprikasaus (inneholder: melk), ertepuré (inneholder: melk og soya), potet ★★  Sjokolademousse (inneholder: melk), vaniljesaus (inneholder: melk) ★★ ★★ ★★

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Grønt med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall  beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se baksiden av denne menyen.

Standard- og *lettkost Middagsmeny uke 2

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag 1.juledag	80g oksestek, 100g fløtesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 390g	Energi 1190kJ/284kcal Fett / mettet fett 7,0g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 33,2g/5,2g Protein / salt 21,2g/2,7g Laktose 0,7g	150g laks, 100g dill- og sitrønsaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 2250kJ/540kcal Fett / mettet fett 28,9g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 35,3g/6,5g Protein / salt 33,9g/2,4g Laktose 0,0g	100g sjokoladepudd., 50g vaniljesaus Energi 770kJ/184kcal Fett / mettet fett 7,7g/4,9g Karbohydr./sukkerart. 23,4g/20,5g Protein / salt 4,8g/0,2g Laktose 5,6g
Tirsdag 2.juledag	*120g Biff Lindstrøm, 100g kremet soppsaus, 80g blomkål, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1412kJ/338kcal Fett / mettet fett 13,5g/6,2g Karbohydr./sukkerart. 35,1g/5,5g Protein / salt 17,1g/2,3g Laktose 2,8g	* 150g torsk, 100g paprikasaus, 100g erterepuré, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1392kJ/331kcal Fett / mettet fett 6,9g/3,0g Karbohydr./sukkerart. 29,5g/4,8g Protein / salt 36,1g/1,2g Laktose 1,8g	100g formkake m/ rosiner Energi 1420kJ/339kcal Fett / mettet fett 16,1g/1,4g Karbohydr./sukkerart. 43,1g/25,7g Protein / salt 4,4g/0,2g Laktose 0,0g
Onsdag	225g oksegryte med bønner, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 435g	Energi 1434kJ/343kcal Fett / mettet fett 9,9g/4,2g Karbohydr./sukkerart. 41,5g/9,5g Protein / salt 20,9g/3,4g Laktose 0,2g	*120g fiskepudding, 1dl hvit saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1432kJ/342kcal Fett / mettet fett 10,3g/4,2g Karbohydr./sukkerart. 44,9g/10,7g Protein / salt 16,7g/3,6g Laktose 5,6g	Se eget oppslag for dessertoversikt
Torsdag	*120g kalkunboller, 100g karrisasaus, 75g grønnsaker, 200g potetmos Vekt totalt: 495g	Energi 2484kJ/595kcal Fett / mettet fett 35,4g/20,0g Karbohydr./sukkerart. 43,9g/13,8g Protein / salt 23,0g/4,0g Laktose 4,5g	* 170g fiskegrateng, 1dl gressløksaus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 475g	Energi 2377kJ/571kcal Fett / mettet fett 33,9g/14,5g Karbohydr./sukkerart. 43,9g/8,0g Protein / salt 22,1g/2,7g Laktose 3,0g	
Fredag	300g chili sin carne, 120g ris, 45g salat, 50g SiV-dressing Vekt totalt: 515g	Energi 2014kJ/482kcal Fett / mettet fett 27,7g/5,0g Karbohydr./sukkerart. 35,0g/21,7g Protein / salt 20,3g/4,5g Laktose 1,0g	*150g laks, 1dl dill- og sitrønsaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2274kJ/545kcal Fett / mettet fett 28,8g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 37,4g/8,4g Protein / salt 33,2g/2,5g Laktose 0,0g	
Lørdag	* 350g risgrøt Vekt totalt: 350g	Energi 1277kJ/304kcal Fett / mettet fett 9,1g/5,7g Karbohydr./sukkerart. 44,1g/11,2g Protein / salt 11,1g/1,5g Laktose 11,1g	* 225g sweet & sour gryte, 120g ris, 45g salat Vekt totalt: 390g	Energi 1409kJ/333kcal Fett / mettet fett 3,1g/0,8g Karbohydr./sukkerart. 50,0g/12,2g Protein / salt 25,2g/3,3g Laktose 0,0g	
Søndag Nyttårsaften	150g kyllingfilet, 100g creolersaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1200kJ/285kcal Fett / mettet fett 1,7g/0,5g Karbohydr./sukkerart. 27,4g/4,6g Protein / salt 39,5g/0,8g Laktose 2,0g	* 150g torsk, 100g paprikasaus, 100g erterepuré, 130g potet Vekt totalt: 480g	Energi 1392kJ/331kcal Fett / mettet fett 6,9g/3,0g Karbohydr./sukkerart. 29,5g/4,8g Protein / salt 36,1g/1,2g Laktose 1,8g	

JUL og NYTTÅR 2023 / 2024**Standard- og lettkost SiV Tønsberg MENYUKE 3** (Ukenr. 2024: 1)

MANDAG 1. NYTTÅRSD.	 Svinestek, brun saus - svin (inneholder: soya, melk), surkål, potet ★  Dampet laks (inneholder: fisk), kremet fiskesaus (inneholder: fisk, soya, melk, selleri), brokkoliblanding, potet ★★☆☆ P 🌸 Kirsebærgrøt, H-melk ★
TIRSDAG	 Røkt kjøttpølse, brun saus - svin (inneholder: soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potetmos (inneholder: soya, melk) ★★☆☆ P  Fiskepudding (inneholder: fisk, melk), hvit saus (inneholder: fisk, soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★ 🌸
ONSDAG	 Kalkun kjøttboller (inneholder: melk), fløtesaus (inneholder: soya, melk), brokkoliblanding, potet ★★☆☆ 🌸  Torsk (inneholder: fisk), gressløksaus (inneholder: fisk, soya, melk), brokkoliblanding, potet ★★☆☆ P
TORSDAG	 Lapskaus med salt lammekjøtt (inneholder: soya, selleri) ★★☆☆  Husets bacalao (inneholder: fisk), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸
FREDAG	 Karbonader (inneholder: melk), brun saus - okse (inneholder: soya, melk), rotblanding staver (inneholder: selleri), potet ★★☆☆ 🌸  Fiskeform med pasta og basilikum (inneholder: fisk, melk, soya), salat, SiV-dressing (inneholder: egg, melk, sennep) ★★☆☆ P
LØRDAG	Risgrøt (inneholder: melk) ★ 🌸  Carbonara med skinke (inneholder: melk, hvete, egg), pasta (inneholder: hvete), amerikansk blanding ★★☆☆ P 🌸
SØNDAG	 Biff Stroganoff (inneholder: soya, melk), salat, potet ★★☆☆  Lakseform med sennepssaus (inneholder: fisk, melk, sennep, sulfitt), gulrot, potet ★★☆☆ P 🌸

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

🌸: Anbefales for lettkost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Rett med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. Næringsdeklarasjon: Se baksiden av denne menyen.

Standard- og *lettkost Middagsmeny uke 3

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag 1. nyttårsdag	*80g svinestek, 100g brun saus, 100g surkål, 130g potet Vekt totalt: 410g	Energi 1300kJ/311kcal Fett / mettet fett 9,1g/3,8g Karbohydr./sukkerart. 39,6g/11,1g Protein / salt 17,1g/4g Laktose 0,3g	* 150g laks, 100g kremet fiskesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1923kJ/461kcal Fett / mettet fett 24,2g/4,5g Karbohydr./sukkerart. 26,4g/3,6g Protein / salt 33,8g/1,0g Laktose 0,6g	125g kirsebærgrøt, 25 ml H-melk Energi 365kJ/86kcal Fett / mettet fett 0,9g/0,6g Karbohydr./sukkerart. 18,2g/12,2g Protein / salt 1,1g/0,0g Laktose 1,1g
Tirsdag	150g kjøttpølse, 1dl brun saus, 80g grønnsaker, 200g potetmos Vekt totalt: 530g	Energi 2577kJ/619kcal Fett / mettet fett 40,1g/17,6g Karbohydr./sukkerart. 40,0g/8,8g Protein / salt 22,5g/5,0g Laktose 1,7g	*120g fiskepudding, 1dl hvit saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 425g	Energi 1432kJ/342kcal Fett / mettet fett 10,3g/4,2g Karbohydr./sukkerart. 44,8g/10,7g Protein / salt 16,4g/3,7g Laktose 5,6g	Se eget oppslag for dessertoversikt
Onsdag	* 120g kalkunboller, 1dl fløtesaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 430g	Energi 1664kJ/397kcal Fett / mettet fett 15,0g/5,1g Karbohydr./sukkerart. 42,8g/8,2g Protein / salt 22,0g/3,7g Laktose 3,7g	150g torsk, 100g gressløksaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 2110kJ/506kcal Fett / mettet fett 27,6g/11,1g Karbohydr./sukkerart. 29,6g/4,4g Protein / salt 34,6g/1,8g Laktose 0,7g	
Torsdag	400g lapskaus med salt lammekjøtt Vekt totalt: 400g	Energi 2552kJ/616kcal Fett / mettet fett 45,2g/10,9g Karbohydr./sukkerart. 35,6g/11,7g Protein / salt 13,5g/3,1g Laktose 0,0g	* 360g bacalao, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 565g	Energi 2162kJ/518kcal Fett / mettet fett 24,8g/1,9g Karbohydr./sukkerart. 37,3g/12,9g Protein / salt 35,2g/1,8g Laktose 0,0g	
Fredag	* 140g karbonader, 1dl brun saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 445g	Energi 1756kJ/420kcal Fett / mettet fett 17,5g/7,8g Karbohydr./sukkerart. 41,1g/7,9g Protein / salt 23,3g/4,5g Laktose 2,1g	250g fiskeform m/pasta og basilikum, 45g salat, 50g SiV-dressing Vekt totalt: 345g	Energi 2124kJ/507kcal Fett / mettet fett 29,1g/8,1g Karbohydr./sukkerart. 40,9g/18,0g Protein / salt 20,2g/3,0g Laktose 4,6g	
Lørdag	* 350g risgrøt Vekt totalt: 350g	Energi 1277kJ/304kcal Fett / mettet fett 9,1g/5,7g Karbohydr./sukkerart. 44,1g/11,2g Protein / salt 11,1g/1,5g Laktose 11,1g	* 250g carbonara, 120g pasta, 80g grønnsaker Vekt totalt: 450g	Energi 1911kJ/455kcal Fett / mettet fett 16,0g/7,5g Karbohydr./sukkerart. 54,8g/12,4g Protein / salt 21,2g/2,9g Laktose 6,2g	
Søndag	225g biff Stroganoff, 45g salat, 130g potet Vekt totalt: 400g	Energi 1487kJ/356kcal Fett / mettet fett 12,5g/5,5g Karbohydr./sukkerart. 36,3g/5,8g Protein / salt 24,0g/3,8g Laktose 0,3g	* 250g lakseform med sennepsaus, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2707kJ/650kcal Fett / mettet fett 40,6g/13,6g Karbohydr./sukkerart. 33,1g/9,9g Protein / salt 37,5g/2,1g Laktose 2,9g	