

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




Gjelder for: Servicedivisjon/Forsyningsavdeling  
 Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon  
 Sist endret: 08.03.2024

### Standard- og lettkost

### MENY 1

(Ukenr. 2024: 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50)

<b>MANDAG</b>	 <b>Kjøttkaker</b> (inneholder: melk), <b>brun saus - okse</b> (inneholder: soya, melk), <b>kålstuing</b> , (inneholder: soya, melk), <b>potet</b> ★★ ★  <b>Torsk</b> (inneholder: fisk), <b>hvit saus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>gulrot, potet</b> ★ P 🌸 <b>Aprikosgrøt</b> (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), <b>H-melk</b> ★
<b>TIRSDAG</b>	 <b>Hønefrikassé</b> (inneholder: soya, melk), <b>rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potet</b> ★★ ★ 🌸  <b>Sei i form m/ ostesaus</b> (inneholder: fisk, melk, soya, selleri), <b>rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potet</b> ★★ ★ P <b>Gelé med bringebærsmak, vaniljesaus</b> (inneholder: melk) ★
<b>ONSDAG</b>	 <b>Orientalisk gryte med svinekjøtt, herregårdsblanding, ris</b> ★★ ★ P  <b>Fiskeboller</b> (inneholder: fisk, melk), <b>hvit saus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>herregårdsblanding, potet</b> ★ 🌸 <b>Fruktcocktail, krem</b> (inneholder: melk) ★
<b>TORSDAG</b>	 <b>Brun lapskaus med oksekjøtt</b> (inneholder: selleri) ★★ ★ ★ 🌸  <b>Steinbitkaker</b> (inneholder: fisk, melk), <b>gulrotstuing</b> (inneholder: soya, melk), <b>gressløksaus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>potet</b> ★★ ★ ★ P <b>Panna Cotta</b> (inneholder: melk), <b>rød saus</b> ★★ ★ ★
<b>FREDAG</b>	 <b>Kjøttpudding, fløtesaus</b> (inneholder: soya, melk), <b>ertestuing</b> (inneholder: melk), <b>potet</b> ★★ ★ ★  <b>Fiskegrateng</b> (inneholder: egg, fisk, soya, melk), <b>gressløksaus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>gulrot, potet</b> ★★ ★ ★ P 🌸 <b>Eplegrøt, H-melk</b> ★
<b>LØRDAG</b>	<b>Risgrøt</b> (inneholder: melk) ★ 🌸 <b>Lasagne</b> (inneholder: hvete, melk, selleri, soya), <b>SiV-dressing</b> (inneholder: egg, melk, sennep), <b>salat</b> ★★ ★ ★ P <b>Kake</b> (inneholder: hvete, egg, soya, melk) ★★ ★ ★

<b>SØNDAG</b>	 <b>Røkt svinekam, brun saus - svin</b> ( <i>inneholder: soya, melk</i> ), <b>blomkål, potet</b> ★
	 <b>Dampet laks</b> ( <i>inneholder: fisk</i> ), <b>dill- og sitronsaus, agurksalat, potet</b> ★★ ★ P 
	<b>Rabarbragrøt, vaniljesaus</b> ( <i>inneholder: melk</i> ) ★★★

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. For full 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 1362kJ/326kcal Fett / mettet fett 5,8g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 35,1g/9,0g Protein / salt 32,0g/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	* 215 g fiskeform, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 420g	Energi 1490kJ/357kcal Fett / mettet fett 13,0g/5,8g Karbohydr./sukkerart. 33,6g/6,0g Protein / salt 25,3g/2,1g Laktose 0,5g	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, 40g SiV-dressing, 45g salat Vekt totalt: 335g	Energi 1965kJ/470kcal Fett / mettet fett 26,9g/7,0g Karbohydr./sukkerart. 35,6g/16,5g Protein / salt 19,2g/3,3g Laktose 4,0g	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	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

## Standard- og lettkest

## MENY 2

(Ukenr. 2024: 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51)

<b>MANDAG</b>	 <b>Pasta</b> (inneholder: hvete), <b>pastasaus</b> (inneholder: soya, selleri), <b>salat</b> ★   <b>Røkt torsk</b> (inneholder: fisk), <b>gulrotstuing</b> (inneholder: soya, melk), <b>potet</b> ★ <b>P</b> <b>Sjokoladepudding</b> (inneholder: melk), <b>vaniljesaus</b> (inneholder: melk) ★★
<b>TIRSDAG</b>	 <b>Lapskaus med salt svinekjøtt</b> (inneholder: selleri) ★★★  <b>Fiskeform med sei, løk og tomat</b> (inneholder: fisk, melk), <b>gulrot, potet</b> ★★ <b>P</b> <b>Aprikosgrøt</b> (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), <b>H-melk</b> ★
<b>ONSDAG</b>	 <b>Oksegryte med bønner</b> (inneholder: soya, melk), <b>herregårdsblanding, potet</b> ★ <b>P</b>  <b>Fiskepudding</b> (inneholder: fisk, melk), <b>hvit saus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>herregårdsblanding, potet</b> ★  <b>Pudding med mandelsmak</b> (inneholder: melk), <b>rød saus</b> ★★
<b>TORSDAG</b>	 <b>Kalkun kjøttboller</b> (inneholder: melk), <b>karrisaus, rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potetmos</b> (inneholder: soya, melk) ★★   <b>Fiskegrateng</b> (inneholder: egg, fisk, soya, melk), <b>gressløksaus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potet</b> ★★ <b>P</b>  <b>Rabarbragrøt, H-melk</b> ★
<b>FREDAG</b>	 <b>Chili sin carne</b> (inneholder: soya), <b>ris, salat, SiV-dressing</b> (inneholder: egg, melk, sennep) ★★★ <b>Dampet laks</b> (inneholder: fisk), <b>dill- og sitronsaus, gulrot, potet</b> ★★ <b>P</b>  <b>Fruktgrøt</b> (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), <b>H-melk</b> ★
<b>LØRDAG</b>	 <b>Risgrøt</b> (inneholder: melk) ★  <b>Sweet &amp; sour gryte med kylling, ris, salat</b> ★ <b>P</b>  <b>Kake</b> (inneholder: hvete, egg, soya, melk) ★★★
<b>SØNDAG</b>	 <b>Svinebrogstek, brun saus - svin</b> (inneholder: soya, melk), <b>surkål, potet</b> ★  <b>Torsk</b> (inneholder: fisk), <b>hvit saus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>blomkålblanding, potet</b> ★ <b>P</b>  <b>Husets karamellpudding</b> (inneholder: melk), <b>karamellsaus, krem</b> (inneholder: melk) ★★

Allergener i parentes og kursiv.

Med forbehold om endringer

: Anbefales for lettkest

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Rett med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. For full næringsdeklarasjon, se baksiden av denne menyen.

## Standard- og \*lettkest Middagsmeny uke 2

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag	*120g Pasta, 250g pastasaus, 45g salat Vekt totalt: 415g	Energi 1397kJ/332kcal Fett / mettet fett 7,1g/0,7g Karbohydr./sukkerart. 4,76g/10,6g Protein / salt 16,8g/3,6g Laktose 0,0g	150g Røkt torsk, 175g gulrotstuing, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1443kJ/344kcal Fett / mettet fett 6,2g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 36,7g/8,3g Protein / salt 32,0g/4,5g Laktose 1,6g	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
Tirsdag	400g lapskaus med salt svinekjøtt Vekt totalt: 400g	Energi 1947kJ/468kcal Fett / mettet fett 28,6g/3,3g Karbohydr./sukkerart. 35,3g/12,2g Protein / salt 14,2g/3,5g Laktose 0,0g	250g fiskeform sei, løk og tomat, 75g gulrot, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 1580kJ/377kcal Fett / mettet fett 11,7g/6,7g K Karbohydr./sukkerart. 36,6g/11,1g Protein / salt 30,1g/1,6g Laktose 2,3g	125g aprikosgrøt, 25 ml 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
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	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, 40g SiV-dressing Vekt totalt: 505g	Energi 2463kJ/586kcal Fett / mettet fett 23,9g/3,7g Karbohydr./sukkerart. 65,7g/19,0g Protein / salt 23,5g/5,3g Laktose 0,8g	*150g laks, 1dl dill- og sitronsau, 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 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	80g svinebøstek, 1dl 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/4,0g Laktose 0,3g	*150g torsk, 1dl hvit saus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 1376kJ/331kcal Fett / mettet fett 5,9g/2,7g Karbohydr./sukkerart. 34,6g/7,9g Protein / salt 33,4g/1,7g Laktose 3,4g	100g karamellpudding, 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

## Standard- og lett kost

## MENY 3

(Ukenr. 2024: 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52)

MANDAG	 <b>Skinke og brokkoligrateng</b> (inneholder: egg, soya, melk), <b>salat, SiV-dressing</b> (inneholder: egg, melk, sennep), <b>potet</b> ★★★★★ P 🌸
	 <b>Fiskekaker</b> (inneholder: fisk, melk), <b>gulrotstuing</b> (inneholder: soya, melk), <b>gressløksaus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>potet</b> ★★★★★ 🌸
	<b>Gele m/ appelsinsmak, vaniljesaus</b> (inneholder: melk) ★★
TIRSDAG	 <b>Røkt kjøttpølse, brun saus - svin</b> (inneholder: soya, melk), <b>rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potetmos</b> (inneholder: soya, melk) ★★ ★★ P
	 <b>Fiskepudding</b> (inneholder: fisk, melk), <b>hvit saus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potet</b> ★ 🌸
	<b>Fruktgrøt</b> (inneholder: svoveldioksid, sulfitt), <b>H-melk</b> ★
ONSDAG	 <b>Kalkun kjøttboller</b> (inneholder: melk), <b>fløtesaus</b> (inneholder: soya, melk), <b>brokkoliblanding, potet</b> ★★ ★ 🌸
	 <b>Torsk</b> (inneholder: fisk), <b>gressløksaus</b> (inneholder: fisk, soya, melk), <b>brokkoliblanding, potet</b> ★★ ★★ P
	<b>Husets karamellpudding</b> (inneholder: melk), <b>karamellsaus, krem</b> (inneholder: melk) ★★ ★★
TORSDAG	 <b>Lapskaus med salt lammekjøtt</b> (inneholder: soya, selleri) ★★ ★★
	 <b>Sei i kremet saus</b> (inneholder: egg, fisk, melk, sennep), <b>gulrot, potet</b> ★★ ★★ P 🌸
	<b>Eplegrøt, H-melk</b> ★
FREDAG	 <b>Karbonader</b> (inneholder: melk), <b>brun saus - okse</b> (inneholder: soya, melk), <b>rotblanding staver</b> (inneholder: selleri), <b>potet</b> ★★ ★ 🌸
	 <b>Fiskeform med pasta og basilikum</b> (inneholder: fisk, melk, soya), <b>salat, SiV-dressing</b> (inneholder: egg, melk, sennep) ★★ ★★ P
	<b>Fruktcocktail, krem</b> (inneholder: melk) ★
LØRDAG	<b>Risgrøt</b> (inneholder: melk) ★ 🌸
	 <b>Tikka masala kyllinggryte</b> (inneholder: melk), <b>salat, ris</b> ★★ ★ P
	<b>Kake</b> (inneholder: hvete, egg, soya, melk) ★★ ★★
SØNDAG	 <b>Biff Stroganoff</b> (inneholder: soya, melk), <b>salat, potet</b> ★★
	 <b>Lakseform med sennepssaus</b> (inneholder: fisk, melk, sennep, sulfitt), <b>gulrot, potet</b> ★★ ★★ P 🌸
	<b>Sjokoladepudding</b> (inneholder: melk), <b>vaniljesaus</b> (inneholder: melk) ★★

Allergener i parentes og kursiv.

🌸: Anbefales for lett kost

Middagstilbudet med høyest proteininnhold er merket "P".

Med forbehold om endringer  
Rett med grønn skrift er vegetarisk

Energiinnhold: Antall ★ beskriver energiinnhold i en porsjon. For full næringsdeklarasjon, se baksiden av denne menyen.

## Standard- og \*lett kost Middagsmeny uke 3

Ukedag	Alt. 1	Næringsinnhold pr. porsjon	Alt. 2	Næringsinnhold pr. porsjon	Dessert
Mandag	*200g skinke og brokkoligrateng, 45g salat, 40g SiV-dressing, 130g potet Vekt totalt: 415g	Energi 2212kJ/530kcal Fett / mettet fett 28,2g/8,7g Karbohydr./sukkerart. 48,0g/12,1g Protein / salt 21,0g/3,0g Laktose 4,6g	120g fiskekaker, 175g gulrotstuing, 1dl gressløksaus, 130g potet Vekt totalt: 525g	Energi 2493kJ/599kcal Fett / mettet fett 36,8g/14,9g Karbohydr./sukkerart. 51,1g/11,4g Protein / salt 16,3g/5,2g Laktose 5,6g	100g appelsingelé, 50ml vaniljesaus Energi 646kJ/153kcal Fett / mettet fett 4,2g/2,6g Karbohydr./sukkerart. 25,9g/25,4g Protein / salt 3,0g/0,2g Laktose 1,8g
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, 100g gressløksaus, 80g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 460g	Energi 2054kJ/495kcal Fett / mettet fett 27,7g/11,1g Karbohydr./sukkerart. 29,6g/4,4g Protein / salt 31,0g/1,8g Laktose 0,7g	100g karamellpudding, 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	* 250g sei i kremet saus, 75g grønnsaker, 130g potet Vekt totalt: 455g	Energi 2461kJ/592kcal Fett / mettet fett 35,5g/13,2g Karbohydr./sukkerart. 37,9g/13,0g Protein / salt 29,1g/3,5g Laktose 2,7g	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 1751kJ/419kcal Fett / mettet fett 17,5g/7,9g Karbohydr./sukkerart. 41,0g/7,9g Protein / salt 23,3g/4,3g Laktose 2,1g	250g fiskeform, 45g salat, 40g SiV-dressing Vekt totalt: 335g	Energi 1940kJ/463kcal Fett / mettet fett 25,1g/7,3g Karbohydr./sukkerart. 39,1g/16,3g Protein / salt 19,9g/2,9g Laktose 4,4g	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	225g Tikka masala, 45g salat, 120g ris Vekt totalt: 390g	Energi 1680kJ/399kcal Fett / mettet fett 12,1g/6,8g Karbohydr./sukkerart. 46,1g/8,2g Protein / salt 24,9g/2,7g Laktose 1,5g	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