

SIV C5 - Porsjonsmiddager

Gjelder for: Servicedivisjon/Forsyningsavdeling/Forsyningsavdeling - felles

Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon

Sist endret: 06.03.2024



MENY C5 UKE 1

Ukenr. 2024: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50

		Næringsinnhold pr. porsjon	
MANDAG	200g fiskegrateng (inneholder: fisk, soya, melk, egg), 75g gulrot, 12g meierismør (inneholder: melk), 100g potet Vekt totalt: 387g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1637kJ / 391kcal 18,2g / 10,5g 33,7g / 3,9g 23,2g / 1,9g
TIRSDAG	120g kjøttkaker (inneholder: melk), 1dl brun saus - okse (inneholder: soya, melk), 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 395g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1588kJ / 379kcal 18,2g / 8,1g 34,8g / 7,5g 19,0g / 4,3g
ONSDAG	200g sweet & sour gryte med kylling, 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1129kJ / 270kcal 2,2g / 0,6g 38,6g / 13,9g 22,1g / 2,6g
TORSDAG	300g brun lapskaus med oksekjøtt (inneholder: selleri) Vekt totalt: 300g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1506kJ / 363kcal 21,6g / 2,8g 27,3g / 9,6g 12,9g / 2,4g

FREDAG	200g Biff Stroganoff (<i>inneholder: soya, melk</i>), 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1339kJ / 319kcal 11,2g / 4,9g 32,2g / 7,9g 21,7g / 3,4g
LØRDAG	100g kyllingfilet (<i>inneholder: selleri</i>), 1 dl karrisaus, 75g grønnsaker, 80g ris Vekt totalt: 355g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1416kJ / 337kcal 12,1g / 9,8g 28,0g / 5,3g 28,0g / 1,8g
SØNDAG	100g dampet laks, 1 dl dill- og sitronsaus, 75g gulrot, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1691kJ / 405kcal 21,0g / 7,2g 31,9g / 8,2g 22,9g / 2,2g

Allergener i parentes og kursiv

Med forbehold om endringer



MENY C5 UKE 2

Ukenr. 2024: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51

		Næringsinnhold pr. porsjon	
MANDAG	70g kalkunboller (<i>inneholder: melk</i>), 1 dl fløtesaus , (<i>inneholder: melk, soya</i>), 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 345g	Energi	1214kJ / 290kcal
		Fett / mettet fett	11,0g / 4,2g
		Karbohydrat / sukkerarter	33,1g / 6,6g
		Protein / salt	13,8g / 2,8g
TIRSDAG	200g sweet & sour gryte med kylling, 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi	1129kJ / 270kcal
		Fett / mettet fett	2,2g / 0,6g
		Karbohydrat / sukkerarter	38,6g / 13,9g
		Protein / salt	22,1g / 2,6g
ONSDAG	120g kjøttkaker (<i>inneholder: melk</i>), 1 dl brun saus - okse (<i>inneholder: soya, melk</i>), 100g kålstuing (<i>inneholder: soya, melk</i>), 100g potet Vekt totalt: 420g	Energi	1747kJ / 420kcal
		Fett / mettet fett	21,0g / 9,4g
		Karbohydrat / sukkerarter	37,8g / 8,0g
		Protein / salt	19,3g / 4,6g
TORSDAG	300g brun lapskaus med oksekjøtt (<i>inneholder: selleri</i>) Vekt totalt: 300g	Energi	1506kJ / 363kcal
		Fett / mettet fett	21,6g / 2,8g
		Karbohydrat / sukkerarter	27,3g / 9,6g
		Protein / salt	12,9g / 2,4g
FREDAG	100g kyllingfilet (<i>inneholder: selleri</i>), 1 dl karrisaus, 75g grønnsaker, 80g ris Vekt totalt: 355g	Energi	1416kJ / 337kcal
		Fett / mettet fett	12,1g / 9,8g
		Karbohydrat / sukkerarter	28,0g / 5,3g
		Protein / salt	28,0g / 1,8g
LØRDAG	200g Biff Stroganoff (<i>inneholder: soya, melk</i>), 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi	1339kJ / 319kcal
		Fett / mettet fett	11,2g / 4,9g
		Karbohydrat / sukkerarter	32,2g / 7,9g
		Protein / salt	21,7g / 3,4g
SØNDAG	100g dampet laks, 1 dl dill- og sitronsaus, 75g gulrot, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi	1691kJ / 405kcal
		Fett / mettet fett	21,0g / 7,2g
		Karbohydrat / sukkerarter	31,9g / 8,2g
		Protein / salt	22,9g / 2,2g

Allergener i parentes og kursiv

Med forbehold om endringer



MENY C5 UKE 3

Ukenr. 2024: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52

		Næringsinnhold pr. porsjon	
MANDAG	200g sei i kremet saus (<i>inneholder: melk, egg, svoveldioksid, sulfitt</i>), 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1950kJ / 469kcal 28,5g / 10,6g 28,9g / 9,4g 24,0g / 2,6g
TIRSDAG	200g sweet & sour gryte med kylling, 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1129kJ / 270kcal 2,2g / 0,6g 38,6g / 13,9g 22,1g / 2,6g
ONSDAG	120g kjøttkaker (<i>inneholder: melk</i>), 1 dl brun saus - okse (<i>inneholder: soya, melk</i>), 100g kålstuing (<i>inneholder: soya, melk</i>), 100g potet Vekt totalt: 420g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1747kJ / 420kcal 21,0g / 9,4g 37,8g / 8,0g 19,3g / 4,6g
TORSDAG	300g brun lapskaus med oksekjøtt (<i>inneholder: selleri</i>) Vekt totalt: 300g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1506kJ / 363kcal 21,6g / 2,8g 27,3g / 9,6g 12,9g / 2,4g
FREDAG	100g dampet laks, 1 dl dill- og sitronsaus, 75g gulrot, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1691kJ / 405kcal 21,0g / 7,2g 31,9g / 8,2g 22,9g / 2,2g
LØRDAG	100g kyllingfilet (<i>inneholder: selleri</i>), 1 dl karrisaus, 75g grønnsaker, 80g ris Vekt totalt: 355g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1416kJ / 337kcal 12,1g / 9,8g 28,0g / 5,3g 28,0g / 1,8g
SØNDAG	200g Biff Stroganoff (<i>inneholder: soya, melk</i>), 75g grønnsaker, 100g potet Vekt totalt: 375g	Energi Fett / mettet fett Karbohydrat / sukkerarter Protein / salt	1339kJ / 319kcal 11,2g / 4,9g 32,2g / 7,9g 21,7g / 3,4g

Allergener i parentes og kursiv

Med forbehold om endringer