

NY 3 november 25! Standard- og lettfordøyelig kost uke 1,2 og 3 - Oppvarming

Gjelder for: Servicedivisjon/Mat- og ernæringsavdeling/Mat- og ernæringsavdeling - felles
Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon
Sist endret: 03.11.2025

- Vannbadet fylles med vann og settes på 1 time før servering. Stålbakker settes i vannbadet til forvarming
- Sett på forvarming 100° på ovnen 5 min. før første rett skal inn
- Når ovnen er ferdig forvarmet kontrolleres temperatur ved at dampen slår imot deg når døren åpnes
- Når første rett er lagt inn settes ovnen ned til 90°
- Skal det ligge poser igjen i ovnen etter oppvarming settes den på 75° konstant

SUPPER- og tilbehør

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
50 min før servering	Supper i 1 liters pose	40	40	Varmes i levert emballasje	2 dl. pr pors
	Blomkålbuketter		40	Legges frossen i bakk og varmes med suppen	
	Pasta til minestroneuppe			Se oppvarming for pasta	
NB!	Olje i minestroneuppen			Før servering tilsettes ½ dl. olje pr. liter suppe	
	Egg til tomatsuppe			Serveres kald	
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

OPPVARMING AV PORSJONSMIDDAGER

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks
40 min før servering	Porsjonsmiddag	30	30	Stikk lite hull i formen. Varmes i levert emballasje
	Oppvarming i mikrobølgeovn			Følg veiledning på etiketten

Etter oppvarming settes kombidamper ned til 75° konstant og middagen står i ovnene til de skal serveres

MANDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
65 min før servering	Brun lapskaus med oksekjøtt	15	55	Varmes i levert emballasje	400 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potet	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Ertepurè		30	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Torsk - <i>tilberedes direkte fra frys</i>		30	Ta antall filèter ut av frys og legg dem i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

TIRSDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
65 min før servering	Blomkålgrateng med bacon	15	55	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne. Varmes ØVERST i ovnen	200 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potet	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Kokte grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
30 min før servering	Fiskeboller	20	20	Spnett forpakning. Legges i stålbakk. Varmes NEST ØVERST i ovnen – UTEN lokk	120 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
	Salat og husets rømmedressing				45 gr. pr. pors.

ONSDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
	MÅL OPP RÅ RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RÅ RIS - kokes iht. oppskrift	5	50		
55 min før servering	Orientalisk svinegryte	5	45	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potet	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Fiskekaker		40	Sprett forpakning. Varm i stålbakk – MED LOKK	120 gr. pr. pors.
	Gulrotstuing		40	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	- <i>ferdig kokt ris</i>		30	Varmes i levert emballasje	40 gr. pr. pors.
	Kokte grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

TORSDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
60 min før servering	Kjøttkaker	5	50	Sprett forpakning. Varm i stålbakk – MED LOKK	120 gr. pr. pors.
55 min før servering	Kreolsk fiskegryte	5	45	Varmes i levert emballasje	240 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potet	20	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.

	Kålstuing		30	Varmes i levert emballasje	175 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
30 min før servering	Blomkål	20	20	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

FREDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
	MÅL OPP RÅ RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RÅ RIS - kokes iht. oppskrift	5	50		
	Fiskegrateng		50	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne. Varmes ØVERST i ovnen	170 gr. pr. pors.
55 min før servering	Tikka Masala kyllinggryte	5	45	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Kokte grønnsaker	10	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	- ferdig kokt ris		30	Varmes i levert emballasje	40 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
30 min før servering	Aspargesbønner	20	20	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

LØRDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
60 min før servering	Lasagne	10	50	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne. Varmes ØVERST i ovnen	250 gr. pr. pors.

50 min før servering	Risgrøt	40	40	Varmes i levert emballasje	350 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
	Salat og husets rømmedressing				45 gr. pr. pors.

SØNDAG UKE 1

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Rotmos		40	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
30 min før servering	Dampet laks	5	20	Sprett forpakning. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	150 gr. pr. pors.
	----OBS!!!---- Røkt svinekam – 10 posj.		20	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 10 pors. pose, varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
20 min før servering	----OBS!!!---- Røkt svinekam – 4 posj.	15	15	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 4 pors. pose, varmes i leverte emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
	Agurksalat			Kutt agurkskiver - ha i ferdig lake. La trekke minimum 15 min.	100 gr. pr. pors.

MANDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
95 min før servering	Lapskaus med salt svinekjøtt	25	55	Varmes i levert emballasje	400 gr. pr. pors.
70 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
40 min før servering STEKING	FORVARM OVNEN TIL 190°	*	*	RETTENE SKAL STEKES PÅ 180°	
	Sprøbakt sei - <i>tilberedes direkte fra frys</i>	10	20	Ha over i stålbakk. Stekes på 180° i 20 min	
30 min før servering					
20 min før servering	Ovnsmakte grønnsaker med potet	10	10	Ha over i stålbakk. Stekes på 180° i 10 min	150 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

TIRSDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
	MÅL OPP RÅ RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RÅ RIS - kokes iht. oppskrift	5	50		
	Pastasaus		50	Varmes i levert emballasje	250gr. pr. pors.
55 min før servering	Fiskeform med rød karri	15	45	Varmes i levert emballasje. Løsne platen i ett hjørne	240 gr. pr. pors.

40 min før servering	Kokte grønnsaker	10	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	- <i>ferdig kokt pasta</i>		30	Varmes i levert emballasje	50 gr. pr. pors.
	- <i>ferdig kokt ris</i>		30	Varmes i levert emballasje	40 gr. pr. pors.
	MÅL OPP RÅ PASTA TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Rett før oppvarming tilsettes vann slik at det dekker pastaen.	50 gr. pr. pors.
30 min før servering	RÅ PASTA - kokes iht. oppskrift	20	20	Kokes uten lokk – nest øverst i ovnen. <i>Om vannet tilsettes tidligere vil pastaen bli grøtete</i>	
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

ONSDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
50 min før servering	Oksegryte med bønner	10	40	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
	Poteter		40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Kokte grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
30 min før servering	Fiskepudding	20	20	Sprett forpakning. Legges i taksteinmønster. Varm i stålbakk – UTEN lokk, øverst i ovnen.	120 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

TORSDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
70 min før servering	Potetmos	10	40	Varmes i levert emballasje	200 gr. pr. pors.
	Potet		40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
60 min før servering	Kokte grønnsaker	10	30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Torsk - <i>tilberedes direkte fra frys</i>		30	Ta antall filèter ut av frys og legg dem i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	200 gr. pr. pors.
50 min før servering	Erter	20	20	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
30 min før servering STEKING	FORVARM OVNEN TIL 190°	*	*	RETTENE SKAL STEKES PÅ 180°	

20 min før servering	Røkt kjøttpølse	10	10	Sprett forpakning. Del pølsene i to på langs. Ha over i stålbakk. Stekes på 180° i 10 min	180 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

FREDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
70 min før servering	Sei i form med ostesaus	10	60	Varmes i levert emballasje	215 gr. pr. pors.
	MÅL OPP RÅ RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RÅ RIS - kokes iht. oppskrift	5	50		
55 min før servering	Sweet & sour kyllinggryte	5	45	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
40 min før servering	Kokte grønnsaker	30	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	- ferdig kokt ris		30	Varmes i levert emballasje	40 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
	Salat og SIV-dressing				45 gr. pr. pors.

LØRDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
	MÅL OPP RÅ RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RÅ RIS - kokes iht. oppskrift	5	50		
55 min før servering	Chili sin Carne	5	45	Varmes i levert emballasje	350 gr.pr. pors

50 min før servering	Risgrøt	40(10)	40	Varmes i levert emballasje	350 gr. pr. pors.
40 min før servering	- ferdig kokt ris	(30)	30	Varmes i levert emballasje	40 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

SØNDAG UKE 2

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
85 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
75 min før servering	Surkål	10	30	Varmes i levert emballasje	100 gr. pr. pors.
	Kokte grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Løksjy		30		
65 min før servering	----OBS!!!---- Svinestek – 10 posj.	5	20	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 10 pors. pose, varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
60 min før servering	----OBS!!!---- Svinestek – 4 posj.	15	15	OBS!! Må ikke varmes over anbefalt tid. 4 pors. pose, varmes i leverte emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
45 min før servering STEKING	FORVARM OVNEN TIL 240°	*	*	Varm ovnen på til 230°	
35 min før servering	Seibiff - tilberedes direkte fra frys	25	25	Ha over i stålbakk. Stekes på 230°	150 gr. pr. pors
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

MANDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
85 min før servering	Lapskaus med salt lammekjøtt	35	55	Varmes i levert emballasje	400 gr. pr. pors.
70 min før	Saus	20	40	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
50 min før servering	Dampet laks	20	20	Sprett forpakning. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	150 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
30 min før servering STEKING	FORVARM OVNEN TIL 190° STEK	*	*	RETTENE SKAL STEKES PÅ 180°	
20 min før servering	Ovnsbakte grønnsaker med potet	10	10	Ha over i stålbakk. Stekes på 180°	150 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

TIRSDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
65 min før servering	Skinke og brokkoligrateng	15	55	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne. Varmes ØVERST i ovnen	200 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors.
	Fiskekaker		40	Sprett forpakning. Varm i stålbakk – MED LOKK	120 gr. pr. pors.
	Gulrotstuing		40	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
40 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
	Salat og husets rømmedressing				45 gr. pr. pors.

ONSDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
70 min før servering	Kalkun kjøttboller - <i>tilberedes direkte fra frys</i>	20	60	Sprett forpakning og legg i stålbakk Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	120 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Saus	10	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Kokte grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
30 min før servering	Fiskepudding	20	20	Sprett forpakning. Legges i stålbakk. Varmes ØVERST i ovnen – UTEN lokk	120 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

TORSDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
60 min før servering	Fiskegrateng	5	50	Varmes i levert emballasje. Løsne platen i ett hjørne. Varmes NEST ØVERST i ovnen	170 gr. pr. pors.
55 min før servering	Bali kyllinggryte	5	45	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Poteter	10	40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
40 min før servering	Fullkornsrís med grønnsaker	30	30	Løsne platen i ett hjørne. Varmes ØVERST i ovnen	150 gr. pr. pors.
	Saus		30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Kokte grønnsaker		30	Varmes i levert emballasje	75 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

FREDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
95 min før servering	Karbonader	25	55	Sprett forpakning. Varm i stålbakk – MED LOKK	140 gr. pr. pors.
70 min før servering	Saus	30	30	Varmes i levert emballasje	1 dl. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
40 min før servering STEKING	FORVARM OVNEN TIL 210° STEK	*	*	Varm ovnen på til 200°	
30 min før servering	Sprøbakt fiskerullade - <i>tilberedes direkte fra frys</i>	15	15-20	Ha over i stålbakk. Stekes på 200° NEST ØVERST i ovnen	1 stk. pr. pors.
	Ovnsmakte grønnsaker med potet	10	10	Ha over i stålbakk. Stekes på 200° ØVERST i ovnen	150 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				
	Syltet rødløk				30 gr. pr. pors.
	Husets rømmedressing				

LØRDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
	MÅL OPP RIS TIL NESTE PUNKT			Mål opp antall porsjoner. Ha i stålbakk. Tilsett dobbelt så mye vann som ris. Maks 14 pors. pr. bakk ved oppvarming i 50 min. Ved flere pors. pr. bakk må koketiden forlenges. Kokes uten lokk, øverst i ovnen	40 gr. pr. pors.
60 min før servering	RIS KOKES IHT OPPSKRIFT - Ved ferdig kokt ris, se lenger ned på skjemaet -	5	50		
	Spansk pølsegryte	5	45	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Risgrøt	10	40	Varmes i levert emballasje	350 gr. pr. pors.
40 min før servering	Kokte grønnsaker	30	30	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				

SØNDAG UKE 3

Inn	Produkt	Still min.	Totaltid	Instruks	Gr.pr.pors
70 min før servering	Lakseform med sennepssaus	10	60	Varmes i levert emballasje. Løsne plasten i ett hjørne. Varmes ØVERST i ovnen	225 gr. pr. pors.
60 min før servering	Biff stroganoff	10	50	Varmes i levert emballasje	225 gr. pr. pors.
50 min før servering	Potetmos	20	40	Varmes i levert emballasje	200 gr. pr. pors.
	Poteter		40	Varmes i levert emballasje	120 gr. pr. pors
30 min før servering	Aspargesbønner	20	20	Varmes i levert emballasje	80 gr. pr. pors.
	Bring til vannbadet – HUSK lokk!				