

## Fullkornsrís med grønnsaker

Gjelder for: Servicedivisjon/Mat- og ernæringsavdeling/Mat- og ernæringsavdeling - felles  
Dokumenttype: Avdelingens dokumentasjon  
Sist endret: 29.10.2025

### Fullkornsrís med grønnsaker, 150g pr. porsj. Leveres i 5 porsj.

**Ingredienser:**

**Fullkornsrís med grønnsaker** (Norrek: fullkornsrís (40%), gulrot (20%), squash (20%), rød paprika (10%), løk (10%)), **rapsolje, salt, paprikapulver, pepper.**

**Energi pr. 100g: 493 kJ, 119 kcal, fett 6,7g – hvorav mettede fettsyrer 0,5g, karbohydrat 12,0g – hvorav sukkerarter 1,6g, protein 1,7g, salt 1,2g.**  
**Energiinnhold i anbefalt porsjon (150g): 178 kcal.**

**LAKTOSEINNHOLD PR. 100g: 0g**

**For laktosered. kost anbefales mindre enn 5g laktose pr. måltid.**

**KAN SPISES AV: GLUTENFRI, MELKEFRI, LAKTOSEFRI, DIA, VEGAN**

| Allergener            | Ja | Nei |
|-----------------------|----|-----|
| Gluten                |    | x   |
| Skalldyr              |    | x   |
| Egg                   |    | x   |
| Fisk                  |    | x   |
| Nøtter                |    | x   |
| Peanøtter             |    | x   |
| Soya                  |    | x   |
| Melk                  |    | x   |
| Selleri               |    | x   |
| Sennep                |    | x   |
| Sesamfrø              |    | x   |
| Lupin                 |    | x   |
| Svoveldioksid/sulfitt |    | x   |
| Bløtdyr               |    | x   |

**Lagring:**

-1 - +4°C (kjølevare).

**Holdbarhet:**

Se etikett.

Åpnet, uvarmet forpakning må brukes innen 2 dager, så sant siste forbruksdag ikke er overskredet.

Fryses: Ja – senest 3 dager før siste forbruksdag.

Tining: 1 døgn i kjøleskap, eller 2,5 timer i kaldt vann. Kan maks ligge 2 døgn etter den er tatt ut fra frys.

**Bruk:**

Skal varmebehandles før servering.

Se oppvarmingsskjema.

Rester må ikke varmebehandles på nytt, men kastes.

**Målgruppe:**

Pasienter, ansatte og besøkende ved sykehuset.

Store deler av målgruppen har nedsatt immunforsvar.