

## UKE 31

### Kjøttkaker med brun saus poteter og ertestuing

**Ingredienser:** vann, Poteter (Potet og antioksidanter (sitronsyre, **natriumdisulfit**)), kjøttkaker (Storfekjøtt(52.4%), vann, myse(**melk**), potetmel, løk, salt, **melkeproteinkonsentrat**, hvetefiber (glutenfritt) , havrefiber [havrefiber, maltodekstrin, potetfiber, inulin, psyllium] , krydder, antioksidant [E331], aroma[aroma, maltodekstrin, salt], margarin [Rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummetmelk**, salt, emulgator (**soyalecitin**, E471), aroma]), ertes (Grønne ertes), meierismør (**Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), kremfløte (**Fløte** (38 % fett)), **hvetemel (Hvetemel**, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre). Inneholder 80% av kornets bestanddeler.), soft flora ( Rapsolje (49 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, **skummet melk**,kokosolje, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A, vitamin D, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma), Kjøttglace okse pastøs (aroma (inneholder løk), olje (solsikke, raps), salt, gjærekstrakt,sukker, maltodekstrin, fargestoff (ammonisert karamell), kjøttekstrakt 1%, krydder, gulrotekstrakt, **sellerirot**, emulgator (E471). Helt uten palmeolje), C-tex (maisstivelse), sukker, Kjøttglace kalv lys pastøs (maltodekstrin, olje (solsikke, raps), salt, gjærekstrakt, sukker,kalvekjøtt 3,1 %, storfekjøtt, grønnsaker (løk, purre), kjøttekstrakt,krydder, gulrotekstrakt, emulgator (E471). Helt uten palmeolje), Kalvekraft konsentrert flytende (vann, salt, aroma,maltodekstrin, gjærekstrakt, kjøtt (kalv 2 %, storfe),sukker, fortykningsmiddel (xantangummi), kjøttekstrakt, grønnsaker(purre, løk), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), syre (sitronsyre),gulrotekstrakt, krydder, fargestoff (ammoniert karamell),rødvinsekstrakt.), Salt, Grønnsakbuljong saltreduert (maltodekstrin, salt, gjærekstrakt, gulrotekstrakt 5 %, aroma, grønnsaker3,9 % (purre, løk), sukker, rapsolje, krydder.), Eddik 7 % klar (Eddik klar 7 % kanne:Eddik,7% klar, fremstilt ved eddik gjæring), Løkpulver (løk.), Pepper sort malt (sort pepper.)

#### Næring pr.100g:

Energi	507 kJ / 121 kcal
Fett	5,1 g
Mettet fett	2,45 g
Karbohydrat	8,7 g
Sukkerarter	1,3 g
Protein	5,6 g
Salt	0,8 g

### Lasagne med grønnsaker

**Ingredienser:** grønnsaker (Mais, Paprika rød, Paprika grønn, Løk), Kjøttdeig (Storfekjøtt), TINE **Helmelk 3,5 % fett 200 liter (helmelk)**, tomat, TINE Pizzaost Original 2,5 kg (**pasteurisert melk**, syrekulturer, salt, potetmel, mikrobiell løpe), **Lasagneplater (durumhvet**e, vann.), løk, gulrot, **selleri**, soft flora ( Rapsolje (49 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, **skummet melk**,kokosolje, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A, vitamin D, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma), **hvetemel (Hvetemel**, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre). Inneholder 80% av kornets bestanddeler.), vann, tomatpure (Tomater), Kalvekraft konsentrert flytende (vann, salt, gjærekstrakt, maltodekstrin,

sukker, kalvekjøtt 2 %, storfekjøtt, kjøttekstrakt, aroma, stabilisator (xantangummi), rødvinpulver, konserveringsmiddel (kaliumsorbat), syre (sitronsyre), ekstrakt (gulrot, løk 1 %, pepper, **selleri**, purre 1 %), solsikkeolje, fargestoff (ammonisert karamell), Urter i olje italiana (ferske urter 52 % (basilikum, persille, oregano, timian, salvie, rosmarin, bønneurt), solsikkeolje, hvitløk 11 %, havsalt, konsentrert sitronsaft, konserveringsmiddel (sorbinsyre).), Urter i olje hvitløk (fersk hvitløk 68 %, solsikkeolje, havsalt, konsentrert sitronsaft, konserveringsmiddel (sorbinsyre).), sukker, Salt, Aromat (Salt, smaksforsterker (mononatriumglutamat), **MELKESUKKER**, gjærekstrakt, løk 3,4 %, vegetabilsk olje (solsikke, palme), antiklumpemiddel (silisiumdioksid), urter og krydder (bl.a hvitløk og **SELLERIFRØ**).), Tabasco (Destillert eddik, rød chillipepper, salt.), Oregano (Oregano), Timian hel (timianblader.), Pepper sort malt (sort pepper.)

**Næring pr.100g:**

Energi	583 kJ / 140 kcal
Fett	6,6 g
Mettet fett	3 g
Karbohydrat	11 g
Sukkerarter	2,9 g
Protein	8,4 g
Salt	0,5 g

## Lapskaus lys

**Ingredienser:** Potet, Svinebø, lettsaltet Matbørsen, vann, gulrot, kålrot, **selleri**, purreløk, løk, Kjøttglace kalv lys pastøs (maltodekstrin, olje (solsikke, raps), salt, gjærekstrakt, sukker, kalvekjøtt 3,1 %, storfekjøtt, grønnsaker (løk, purre), kjøttekstrakt, krydder, gulrotekstrakt, emulgator (E471). Helt uten palmeolje), Grønnsakbuljong saltreduert (maltodekstrin, salt, gjærekstrakt, gulrotekstrakt 5 %, aroma, grønnsaker 3,9 % (purre, løk), sukker, rapsolje, krydder.), Salt, Pepper sort malt (sort pepper.), Potetmos vanlig (Poteter, emulgator (E471), stabilisator (E450a), antioksidanter (E304, E300, **NATRIUMSULFITT**: E221).)

**Næring pr.100g:**

Energi	397 kJ / 95 kcal
Fett	4,6 g
Mettet fett	1,46 g
Karbohydrat	7,8 g
Sukkerarter	2,9 g
Protein	4,9 g
Salt	0,4 g

## Kalkunfrikassee med rotgrønnsaker og poteter

**Ingredienser:** Poteter (Potet og antioksidanter (sitronsyre, **natriumdisulfit**)), kalkun (Renskåret grytekjøtt av kalkun, uten skinn og ben (norsk råvare)), rotgrønnsaker (Gulrot, kålrot og **sellerirot**.), vann, kremfløte (**Fløte** (38 % fett)), løk, purreløk, TINE Meierismør 500 g folie (**Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), soft flora ( Rapsolje (49 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, **skummet melk**,kokosolje, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A, vitamin D, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma), **hvetemel (Hvetemel**, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre). Inneholder 80% av kornets bestanddeler.), Kjøttglace kylling pastøs (maltodekstrin, olje (solsikke, raps), salt, aroma, kyllingkjøtt 7,6 %,gjærekstrakt, grønnsaker (løk, **sellerirot**), krydder, emulgator(E471). Helt uten palmeolje), C-tex (maisstivelse), Kyllingkraft konsentrert flytende (vann, kylling 11% (kyllingkjøtt 99,9 %, antioksidant(rosmarinekstrakt)), salt, aroma, gjærekstrakt, grønnsaker (purre, løk,hvitløk), krydder, fortykningsmiddel (xantangummi), syre (sitronsyre),konserveringsmiddel (kaliumsorbat), gulrotekstrakt, bukkehornkløver.), sitronsaft (Sitronsaft fra konsentrert sitronsaft (99,98%), konserveringsmiddel E224 **kaliummetabisulfit** (0,02%).), Salt, Pepper sort malt (sort pepper.)

**Næring pr.100g:**

Energi	417 kJ / 100 kcal
Fett	4,3 g
Mettet fett	1,73 g
Karbohydrat	7,1 g
Sukkerarter	2 g
Protein	7,9 g
Salt	0,3 g

**Fiskeboller m/gulrot, karrisaus og poteter**

**Ingredienser:** Poteter (Potet og antioksidanter (sitronsyre, **natriumdisulfit**)), **fiskeboller** ( **Hvitfisk**(stabilisatorer: (E450, E451, E452)), **surimi (hvitfisk**, stabilisatorer: (E420, E450, E451), potetstivelse, **myseprotein**), **melk**,vann, tapiokastivelse, **eggehvite**, rapsolje, surhetsregulerende midler: (E326, E262), salt, aroma, collagenfiber(av storfe), **fløte**, gjærekstrakt, **fiskeekstrakt**, krydder, løk. Lake: vann, salt, krydder. Produktet inneholder 50% **fisk.**), **hmelk (hmelk)**, Gulrotstaver KP (Gulrot), vann, **hvetemel (Hvetemel**, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre). Inneholder 80% av kornets bestanddeler.), meierismør (**Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), soft flora ( Rapsolje (49 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, **skummet melk**, kokosolje, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A, vitamin D, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma), C-tex (maisstivelse), **Fiskekraft** konsentrert flytende (vann, salt, **fisk (sei)** 5 %, maltodekstrin, gjærekstrakt, sukker, proteinekstrakt av mais, ekstrakt (gulrot, persille, pepper),stabilisator (xantangummi), aroma (inneholder løk) 1 %,konserveringsmiddel (kaliumsorbat), krydder.), **Fiskekraft** saltredusert (salt, maltodekstrin, gjærekstrakt, fisk 26 %(**sei**),grønnsaker (løk, pastinakk, purre), rapsolje, gulrotekstrakt, krydder.), Salt, Aromat (Salt, smaksforsterker (mononatriumglutamat), **melkesukker**, gjærekstrakt, løk 3,4 %, vegetabilsk olje (solsikke, palme), antiklumpemiddel (silisiumdioksid), urter og krydder (bl.a hvitløk og **sellerifrø**).), Karri malt (gurkemeie, bukkehornkløver, koriander, chilipepper,nellik, dill.), Pepper sort malt (sort pepper.)

**Næring pr.100g:**

Energi	297 kJ / 71 kcal
Fett	2,3 g
Mettet fett	0,99 g
Karbohydrat	8,8 g
Sukkerarter	2,8 g
Protein	3,4 g
Salt	0,5 g

### Laksekarbonader smør romanescoblanding potet

**Ingredienser:** Poteter (Potet og antioksidanter (sitronsyre, **natriumdisulfit**)), **Lakseburger (Laks 36% (salmo salar), helmelk, kvitlaks 16%**, stivelse, mel (potet og ris), løk, **fiskekonsentrat**, rapsolje, salt, krydder (bl.a. paprika, hvitløk, chili, løpstikke, muskat, persille, gressløk, maltodekstrin), druesukker, tomatpulver, **soyaprotein**, stabilisator (E471, E551), antioksidant E306 og krydderekstrakt.), romanescoblanding (Gulrot, romanesco kål 29%, aspargesbønner. Grønnsakene er forvellet.), **MEIERISMØR (Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D)

#### Næring pr.100g:

Energi	604 kJ / 145 kcal
Fett	9,5 g
Mettet fett	4,53 g
Karbohydrat	9,9 g
Sukkerarter	2 g
Protein	4,4 g
Salt	0,4 g

### Lettrøkt torsk med smeltet smør, stuede poteter og brokkoliblanding

**Ingredienser:** Torskefilet Gourmet, lettrøkt, **MSC (TORSKEFILET)**, vann, salt og røykaroma.), Brokkoliblanding (Gulrot, Broccoli, Blomkål), Potet, **HELMELK (helmelk)**, **MEIERISMØR (Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), løk, **hvetemel (Hvetemel**, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre). Inneholder 80% av kornets bestanddeler.), soft flora ( Rapsolje (49 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, **skummet melk**, kokosolje, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A, vitamin D, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma), C-tex (maisstivelse), Salt, Grønnsakbuljong saltreduert (maltodekstrin, salt, gjærekstrakt, gulrotekstrakt 5 %, aroma, grønnsaker 3,9 % (purre, løk), sukker, rapsolje, krydder.), aromat (Salt, smaksforsterker (mononatriumglutamat), **MELKESUKKER**, gjærekstrakt, løk 3,4 %, vegetabilsk olje (solsikke, palme), antiklumpemiddel (silisiumdioksid), urter og krydder (bl.a hvitløk og **SELLERIFRØ**).), Pepper sort malt (sort pepper.)

#### Næring pr.100g:

Energi	389 kJ / 94 kcal
Fett	3,3 g
Mettet fett	1,84 g
Karbohydrat	6,2 g
Sukkerarter	2,3 g

Protein	9,2 g
Salt	0,7 g

## Fiskesuppe

**Ingredienser:** vann, **creme fraiche (Kremfløte** og melkesyrekultur.), **FiskeSymfoni Tricolore**, MSC (Skinn og benfrie **filetbiter av stillehavslaks\*** (Oncorhynchus keta), **torsk\*\*** (Gadus morhua) og **sei\*\*** (Pollachius virens)\* Fisket i stillehavet med ringnot. \*\*Fisket i Nordøst Atlanteren (Barentshavet, Norskehavet, Spitsbergen eller Bjørnøya) med trål. \*\* Dette produktet kommer fra et fiskeri som er sertifisert etter MSCs standard for et godt forvaltet og bærekraftig fiskeri., gulrot, **hvetemel (Hvetemel**, melbehandlingsmiddel (askorbinsyre). Inneholder 80% av kornets bestanddeler.), **meierismør (Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), **selleri, Fiskekraft** saltreduert (salt, maltodekstrin, gjærekstrakt, **fisk 26 %(sei)**,grønnsaker (løk, pastinakk, purre), rapsolje, gulrotekstrakt, krydder.), løk, purreløk, C-tex (maisstivelse), **kremfløte (Fløte (38 % fett))**, **Fiskekraft konsentrert** flytende (vann, salt, **fisk (sei) 5 %**, maltodekstrin, gjærekstrakt, sukker, proteinekstrakt av mais, ekstrakt (gulrot, persille, pepper),stabilisator (xantangummi), aroma (inneholder løk) 1 %,konserveringsmiddel (kaliumsorbat), krydder.), sitronsaft (Sitronsaft fra konsentrert sitronsaft (99,98%), konserveringsmiddel E224 **kaliummetabisulfitt** (0,02%).), Salt, Gressløk (frysetørket gressløk.), Pepper sort malt (sort pepper.), dill (Dill)

### Næring pr.100g:

Energi	306 kJ / 74 kcal
Fett	5,2 g
Mettet fett	3,23 g
Karbohydrat	4,3 g
Sukkerarter	1 g
Protein	2,2 g
Salt	1 g

## Søtpotetsuppe

**Ingredienser:** vann, Søtpotet biter (Søtpotet, biter), **kremfløte (Fløte (38 % fett))**, løk, C-tex (maisstivelse), soft flora ( Rapsolje (49 %), vann, fullherdet kokos- og rapsolje, **skummet melk**,kokosolje, salt, emulgator (**soyalecitin**, monoglyserider av fettsyrer), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), surhetsregulerende middel (melkesyre), vitamin A, vitamin D, fargestoff (betakaroten), naturlig aroma), Kjøttglace kalv lys pastøs (maltodekstrin, olje (solsikke, raps), salt, gjærekstrakt, sukker,kalvekjøtt 3,1 %, storfekjøtt, grønnsaker (løk, purre), kjøttekstrakt,krydder, gulrotekstrakt, emulgator (E471). Helt uten palmeolje), Kalvekraft konsentrert flytende (vann, salt, gjærekstrakt, maltodekstrin, sukker, kalvekjøtt 2 %,storfekjøtt, kjøttekstrakt, aroma, stabilisator (xantangummi),rødvinpulver,konserveringsmiddel (kaliumsorbat), syre (sitronsyre),ekstrakt (gulrot, løk 1 %, pepper, **selleri**, purre 1

%),solsikkeolje, fargestoff (ammonisert karamell)), Salt, Pepper sort malt (sort pepper.)

**Næring pr.100g:**

Energi	250 kJ / 60 kcal
Fett	3,3 g
Mettet fett	1,46 g
Karbohydrat	6,4 g
Sukkerarter	1 g
Protein	0,6 g
Salt	0,6 g

**Risengrynsgrøt**

**Ingredienser:** melk (hmelk), grøtris (rundkornet ris.), vann, meierismør (**Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), Salt, sukker, vaniljesukker (Sukker, maisstivelse, vanillin.)

**Næring pr.100g:**

Energi	405 kJ / 97 kcal
Fett	3,7 g
Mettet fett	2,4 g
Karbohydrat	12,3 g
Sukkerarter	3,7 g
Protein	3,4 g
Salt	0,3 g

**Fruktgrøt**

**Ingredienser:** vann, Appelsinsaft 5l (Råsaft frå appelsin 55% (framstilt frå konsentrertråsaft), sukker, vatn, surheitsregulerande middel (sitronsyre), stabilisator(karboksymetylcellulose), naturleg aroma, konserveringsmiddel (natriumbenzoat, kaliumsorbit, **natrium-metabisulfitt**), antioksidant (askorbinsyre).), C-tex (maisstivelse), sukker, aprikos, svsker (Svisker), EPLEBÅTER (Eple)

**Næring pr.100g:**

Energi	219 kJ / 52 kcal
Fett	0 g
Mettet fett	0,01 g
Karbohydrat	12,3 g
Sukkerarter	8,4 g
Protein	0,2 g
Salt	0 g

**Rispudding med rødsaus**

**Ingredienser:** TINE **Hmelk 3,5 % fett 200 liter (hmelk)**, vann, Husholdningsaft (Råsaft frå drue 24%, eple 20%, kirsebær 4% og pære 2% (frå konsentrat, totalt 50% råsaft), sukker, vatn, surheitsregulerande middel (sitronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbit, natriumbenzoat).), Grøtris rundkornet (rundkornet ris.), blåbærsylltetøy, Blåbærsaft (Råsaft frå blåbær 60% og raud drue 3% (frå konsentrat, totalt 63%

råsaft), sukker, surheitsregulerande middel (eplesyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat, natriumbenzoat.), C-tex (maisstivelse), sukker, TINE Meierismør 500 g folie (**Fløte**, salt, syrekultur, vitamin D), Gelatinplater halal eske 1 kg (Gelatin (storfe)), vaniljesukker (Sukker, maisstivelse, vanillin.)

**Næring pr.100g:**

Energi	302 kJ / 72 kcal
Fett	1,9 g
Mettet fett	1,2 g
Karbohydrat	11,8 g
Sukkerarter	5,3 g
Protein	1,9 g
Salt	0 g