

Portionering i storkøkkener

Portionsstørrelserne tager udgangspunkt i en dagskost på 9 MJ, og i retter indeholdende kød, fjerkræ og indmad er der beregnet 80 g tilberedt kød pr. portion.

Hovedretter	
Kød, fjerkræ, indmad, kogt eller stegt	80 g
Kødfars, kogt eller stegt	125 g
Sammenkogte retter	2-4 dl
Fisk, kogt eller stegt	125-150 g
Fiskefars	125 g
Røget fisk	100 g
Andet (lasagne, musaka mv.)	200-400 g
Tilbehør til hovedretter	
Grøntsager, kogte	100 g
Råkost, uden marinade	75 g
Grøntsagsstuvning	2 dl
Grøn salat uden marinade	50 g
Kartofler, kartoffelmos, ris, bulgur, pasta	150 g
Sauce	1 dl
Dressing, surmælks	15 ml
Kold sauce	75 ml
Dressing, olie-eddike	7,5 ml
Asie, agurk, rødbede, gele og andet surt	25 g
Biretter	
Kød- og grøntsagssuppe	2 dl
Kød, fisk, del af forret	15-35 g
Pate og anden fars	50 g
Portionsanretninger	ca. 100 g
Mælkegrød, -vælling og -suppe	2 dl
Syrnede mælkeprodukter	1,5 dl

Mælkebudding	1,5 dl
Frugtgrød og -suppe	2 dl
Frisk frugt	125-150 g
Frugt, henkogt og frugtgele	150 g
Fromage og luftig dessert	1,5 dl
Æblekage og lagkage	100 g
Pandekage og æbleskiver	100 g
Kage	30-50 g
Småkager og kiks	20 g
Tilbehør til biretter	
Kødboller, melboller, ris og pasta	30 g
Brød og flütes	30 g
Saftsauce, frugtsauce, creme sauce og anden frugtcompot	75 ml
Yoghurtcreme	75 ml
Kvarkcreme	25 g/30 ml
Flødeskum og cremefraiche	20 g
Flødeskum og pynt	10 g
Æg, som del af forret	50 g