

Aalborg Universitetshospital – Psykiatrien Indlagt

Navn: **Revideret kostplan august 2011**

Diæt navn: **2200 kcal / 9240 kJ**

Planen indeholder **1500 ml væske**

Dato: november 30, 2015

Afsnit: afs. BU1

Klinisk diætist: Hanne Ørts Tjell

Måltid	Dagskost forslag
Morgen	Smør til brød = 1 brik smør ½ skive rugbrød og ½ skive grovbrød 2 skiver ost 45+ og ½ brik marmelade eller 2½ dl sødmælksyoghurt med ½ dl müsli eller 2 dl sødmælks A 38 / ymer med 1 dl müsli eller 1¼ dl müsli med 1½ dl letmælk Drikkevarer: 1 glas letmælk og 1 dl juice
Formiddag	1 portion fra Ugeplan Mellemmåltider A1 og 1 stk. frugt Drikkevarer: 1 glas vand
Frokost	Smør til rugbrød = 1 brik smør ½ skive rugbrød med 1 portion pålæg Hold 1 ½ skive rugbrød med 1 portion pålæg Hold 2 ½ skive rugbrød med 1 portion pålæg Hold 3 ½ skive rugbrød med 1 portion pålæg Hold 4 Grønsager til pynt Drikkevarer: 1 glas letmælk og 1 glas vand
Eftermiddag	1 portion fra Ugeplan Mellemmåltider A1 og 1 stk. frugt Drikkevarer: 1 glas letmælk eller 1¼ dl kakaoletmælk
Aften	3 mellemstore kartofler (æggestørrelse) eller 2¼ dl kogt ris/kogt pasta 1 portion kødret (farsret, karbonade, bøf, kylling, fisk) eller 2 stk. frikadeller eller 2 stk. fiskefrikadeller eller 2½ dl sammenkogt ½ dl sovs 1 dl salat/grønsager Drikkevarer: 1 glas letmælk og 1 glas vand
Sen måltid	1 portion fra Ugeplan Mellemmåltider A1 Drikkevarer: 1 glas vand