

# Aalborg Universitetshospital – Psykiatrien Indlagt

Navn: **Revideret kostplan august 2011**

Diæt navn: **3000 kcal / 12.600 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 = 1½ brik smør 1 skive rugbrød og ½ skive grovbrød 3 skiver ost 45+ og ¾ brik marmelade eller 3¾ dl sødmælksyoghurt med ¾ dl müsli eller 3 dl sødmælks A 38 / ymer med 1½ dl müsli eller 2 dl müsli med 2¼ dl letmælk Drikkevarer: 1 glas letmælk og 1 dl juice
Formiddag	1½ portion fra Ugeplan Mellemmåltider A1 og 1 stk. frugt Drikkevarer: 1 glas vand
Frokost	Smør til rugbrød = 1½ 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: 2 glas letmælk og 1 glas vand
Eftermiddag	1½ portion fra Ugeplan Mellemmåltider A1 og 1 stk. frugt Drikkevarer: 1 glas letmælk eller 1¼ dl kakaoletmælk
Aften	4 mellemstore kartofler (æggestørrelse) eller 3 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	2 portioner fra Ugeplan Mellemmåltider A1 Drikkevarer: 1 glas letmælk eller 1¼ dl kakaoletmælk