

Portionsstørrelser i kantiner

Indholdsfortegnelse

Portionsstørrelser i kantiner.....	1
Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid).....	1
Unge over 15 år og voksne 2300 kJ	1
Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid).....	3
Unge over 15 år og voksne 1600 KJ.....	3

Portionsstørrelser i kantiner

Portionsstørrelserne er vejledende.

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Unge over 15 år og voksne 2300 kJ

Varmt frokostmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 150 g
 - Mindst 100 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartoffler/ris/pasta
 - 175-225 g
- Brød
 - 90-130 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 70-80 g
 - Eller fisk
 - 80 g
 - Eller kød
 - 70 g
 - Eller æg
 - 60-70 g
- Planteolie og lign. (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.*)
 - 5-8 g
- Eller hårde fedtstoffer fx smør

- 2-4 g
- Evt. nødder
 - 5-8 g
- Evt. frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Evt. ost
 - 5-10 g
- Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 20-30 g

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Unge over 15 år og voksne 2300 kJ

Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/Sandwich:

I kan supplere med ekstra 5-15 g kød i 1 ud af 5 sandwich.

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 80 g
- Brød
 - 110-130 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 50-60 g
 - 25 g pr. halve skive brød
- Eller fisk
 - 60 g
 - 25 g pr. halve skive brød
- Eller kød
 - 45 g
 - 18 g pr. halve skive brød
- Eller æg
 - 35 g
 - 18 g pr. halve skive brød
- Planteolie og lign. (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.*)
 - 5-8 g



Kostråd til Måltider i kantiner - Portionsstørrelser

- Eller hårde fedtstoffer fx smør
 - 2-4 g
- Evt. nødder
 - 5-8 g
- Evt. frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Evt. ost
 - 5-15 g
- Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 20-30 g

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Portionsstørrelserne er vejledende.

Unge over 15 år og voksne 1600 KJ

Brødmåltid

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g
- Brød til sandwich
 - 70-90 g
- Planteolie og lign.
 - 5-10 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
 - 3-5 g
- Evt. nødder
 - 5-15 g
- Evt. frø (inkl. frø i brød)
 - 3-9 g
- Evt. bælgfrugter/fisk/kød/æg (*Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kød*).
 - 25-35
- Evt. ost
 - 15-25 g



Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli):

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g
- Kornprodukt
 - 50-65 g
- Planteolie og lign.
 - 5-10 g
- Hårde fedtstoffer fx smør
 - 3-5 g
- Evt. nødder
 - 5-15 g
- Evt. frø (inkl. frø i brød)
 - 3-9 g
- Evt. mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt
 - 160-210 g