

Portionsstørrelser i kantiner

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 2300 kJ	
	Varmt frokostmåltid	Koldt frokostmåltid Sandwich* Brød med pålæg
Grøntsager/frugter	Mindst 150 g Mindst 100 g**	Mindst 80 g
Kartofler/ris/pasta eller Brød	175-225 g 90-130 g	110-130 g
Bælgfrugter/produkter*** eller Fisk eller Kød eller Æg	70-80 g 80 g 70 g 60-70 g	50-60 g 60 g 45 g 35 g
Planteolier og lign.**** eller Hårde fedtstoffer fx smør	5-8 g 2-4 g	5-8 g 2-4 g
Evt. nødder	5-8 g	5-8 g
Evt. frø (inkl. frø i brød)	2-6 g	2-6 g
Evt. ost	5-10 g	5-15 g
Evt. mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper	20-30 g	20-30 g



Portions
størrelserne
er vejledende

* I kan supplere med ekstra 5-20 g kød i 1 ud af 5 sandwich.

** I måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.

*** Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.

**** Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.

Portionsstørrelser i kantiner

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

	Unge over 15 år og voksne 1600 kJ	
	Brødmåltid	Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli)
Grøntsager/frugter	Mindst 70 g	Mindst 70 g
Brød til sandwich eller Kornprodukt	70-90 g	50-65 g
Planteolier og lign. Hårde fedtstoffer fx smør	5-10 g 3-5 g	5-10 g 3-5 g
Evt. nødder	5-15	5-15
Evt. frø (inkl. frø i brød)	3-9	3-9
Evt. Bælgfrugter/fisk/kød/æg*	25-35 g	
Evt. ost	15-25 g	
Evt. mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt		160-210 g



*Portions
størrelserne
er vejledende*

* Brug den laveste del af intervallet, hvis I serverer kød.