

# FRUKOSTFÖRSLAG

## Grötfrukost

- Havregrynsgröt/mannagrynsgröt
- Mjök
- Äpplemos/sylt
- Äppeljuice
- Hårt bröd med ost/skinka/leverpastej
- Kaffe/te



## Yoghurt och flingor

- Fruktoghurt
- Flingor
- Proviva
- Mjuk smörgås med smör och pålägg
- Kaffe/te



## Äggfrukost

- Kokt ägg med kaviar
- Proviva
- Mörkt bröd med smör och pålägg
- Frukt
- Kaffe/te



## Fil och müsli

- Fil
- Müsli
- ½ banan
- Apelsinjuice
- Mjukt bröd med pålägg
- Kaffe/te



## Att tänka på vid förberedelser för frukost:

- Fråga patienten vad den vill ha
- Föreslå olika slags tillbehör för att locka patienten att äta
- Brickan ska se inbjudande ut, alltid rent och snyggt
- Glöm inte bestick, servett och tillbehör till kaffe/te
- När det finns varma drycker eller gröt, servera brickan så snart som möjligt.

## Näringsinnehåll frukost:

<b>Grötfrukost</b>	<b>kcal</b>
Havregrynsgröt 1,5 dl	100
Standardmjölk 1 dl	60
Äpplemos 2 msk	50
Äppeljuice 1,5 dl	75
Hårt bröd med smör, pålägg	110
Kaffe/te	
<b>Totalt</b>	<b>395</b>

<b>Fil &amp; müsli</b>	<b>kcal</b>
Filmjölk(3 %)1,5 dl	90
Müsli 1 dl	140
½ banan	50
Mjukt bröd med pålägg	140
Apelsinjuice1,5dl	75
Kaffe/te	
<b>Totalt</b>	<b>495</b>

<b>Äggfrukost</b>	<b>kcal</b>
Kokt ägg + kaviar	120
Proviva 1,5 dl	70
Mörkt bröd m. smör	175
Äpple	60
Kaffe/te	
<b>Totalt</b>	<b>425</b>

<b>Yoghurt + flingor</b>	<b>kcal</b>
Yoghurt 1,5 dl	120
Flingor	50
Äppeljuice 1,5 dl	75
Mjuk smörgås m. smör och pålägg	140
Kaffe/te	
<b>Totalt</b>	<b>395</b>

## Frukosthantering

- **Uppläggning**  
Lägg inte upp för mycket åt gången (maten kan inte läggas tillbaka till kylan utan måste kastas)
- **Förbered brickorna**
- **Beställningskort**  
Finns endast vissa avdelningar, där patienten bestämmer kvällen innan.
- **Hur stor del av dagens intag är det?**
- **Vad är viktigt att få med.**