Mat- och vätskeregistrering MSE Fleximat

REGION SÖRMLAND

Namn **Rum** **Energibehov**

Kost/konsistens **Datum** **Vätskerestriktion**

FRUKOST

Serverat		Intag	
Mängd		**Mängd**	**Kcal**
	Smörgås, hård* (120 kcal)		
	Smörgås, mjuk* (150 kcal)		
	Flingor (50 kcal/dl)		
	Müsli (150 kcal/dl)		
	Risgrynsgröt (85 kcal/dl)		
	Havregrynsgröt (55 kcal/dl)		
	Lingonsylt / mos (55/40 kcal st, 30/20 kcal/msk)		
	Ägg (70 kcal)		
	Kaviar (45 kcal/tub)		
		Summa	

* inkl margarin och pålägg

LUNCH

	Nr	Kcal	1	3/4	1/2	1/4	0	Intag kcal
Varmrätt								
Kolhydrat								
Sås timbal								
Råkost								
Dessert								
							Summa	

Flytande kost registreras i vätskelistan.

MELLANMÅL Förmiddag/Eftermiddag

Serverat			Intag	
Tid	**Mängd**	**Livsmedel/Nr i Fleximenyn**	**Mängd**	**Kcal**
			Summa	

MIDDAG

	Nr	Kcal	1	3/4	1/2	1/4	0	Intag kcal
Varmrätt								
Kolhydrat								
Sås timbal								
Råkost								
Dessert								
							Summa	

Flytande kost registreras i vätskelistan.

KVÄLLSMÅL

Serverat		Intag	
Mängd	**Livsmedel/Nr i Fleximenyn**	**Mängd**	**Kcal**
		Summa	

Serverat A-tur			Intag	
Tid	**Mängd**	**Vätska**	**Mängd**	**Kcal**
			Summa	

Serverat C-tur			Intag	
Tid	**Mängd**	**Vätska**	**Mängd**	**Kcal**
			Summa	

Serverat Natt			Intag	
Tid	**Mängd**	**Vätska**	**Mängd**	**Kcal**
			Summa	

Total vätskemängd		**ml**
Mat		Kcal
Dryck		Kcal
Kosttillägg		Kcal
Totalt energiintag		**Kcal**

Region Sörmland

Energiguide för mat- & vätskeregistrering

DRYCKER/SOPPA/KRÄM	Mängd	Kcal
Buljong	100 ml	4
Chokladdryck	100 ml	50
FUN light	100 ml	0
Havredryck	100 ml	45
Juice	100 ml	40
Kräm	100 ml	80
Kräm, osötad	100 ml	30
Lingondryck	100 ml	30
Liva nypon	100 ml	100
Liva äpple	100 ml	90
Läsk	100 ml	40
Lättdryck	100 ml	30
Lättöl	100 ml	30
Mellanmjölk 1,5%	100 ml	45
Mjölk standard 3%	100 ml	60
Proviva	100 ml	50
Saft	100 ml	40
Smakis/Pärondryck 250 ml	100 ml	35
Soppa, osötad; blåbär, nypon	100 ml	20
Soppa; blåbär, nypon och frukt	100 ml	50
Varmakoppen	100 ml	40

FIL/YOGHURT	Mängd	Kcal
Drömyoghurt	100 ml	110
Fil/yoghurt, naturell 3%	100 ml	60
Fruktyoghurt 2%	100 ml	80
Havregurt	100 ml	85

MELLANMÅL	Mängd	Kcal
Apelsin/Äpple/Päron	1 st	60
Banan	1 st	100
Clementin/Kiwi	1 st	40
Torkade plommon	1 st	20
Chips 40 g	1 st	200
Digestivekex	1 st	50
Digestivekex med smör och ost	1 st	170
Hård brödskiva, margarin, pålägg	1 st	120
Mjuk brödskiva, margarin, pålägg	1 st	150
Smörgåsrån	1 st	15
Smörgåsrån dubbelt med smör och ost	1 st	150
Skorpa	1 st	40
Glass, grädd	1 bägare	140
Glass, grädd paket	100 ml	85
Glass, Piggelin	1 st	50
Protino dessertyoghurt	1 st	120
RisiFrutti	1 bägare	195
Kex/pepparkaka	1 st	25
Småkaka	1 st	60
Sockerkaka/Rulltårta	1 skiva	120
Veteskiva/kanelbulle sötad/osötad	1 st/50g	175
Ägg	1 st	70

ÖVRIGT	Mängd	Kcal
Socker/Honung	1 tsk	20
Sockerbit/påse	1 st	15
Marmelad	1 st/1 msk	50/40
Smörgåsfett, 75 % / 40 %	1 st	55/35
Pannkakssylt	1 st/1 msk	80/30
Vispgrädde, ovispad/vispad	1 msk	60/30

MENY KÖKET Timbal		Kcal
42	Färsbullstimbal	175
42b	Gräddsås (till färsbullstimbal)	350
43	Laxtimbal	200
43b	Vitvinssås (till laxtimbal)	275
44b	Sås (till vegetarisk thaigryta)	375
44	Vegetarisk timbal	125
45	Korvtimbal	250
45b	Tomatsås (till korvtimbal)	250
46	Ristimbal (2 st = 1 port)	225

KOSTTILLÄGG/NÄRINGSDRYCK	kcal/ml	kcal/st
Calogen Extra shot 40 ml	4,0	160
Calogen Jordgubb/neutral 30 ml	4,7	140
Calshake	2,0	600
Cubitan	1,25	250
Diben	1,5	300
Nutridrink Compact (Protein)	2,4	300
Nutridrink PlantBased	1,5	300
Fresubin 2 kcal Creme 125g	2,0	250
Fresubin 2 kcal drink (fiber)	2,0	400
Fresubin Energy (Fibre)	1,5	300
Fresubin Jucy	1,5	300
Fresubin Protein Energy	1,5	300
Fresubin thickened L2 / L3	1,5	300
Fresubin Yocreme 125 g	1,5	188
Nutrical	2,5	300
Opti Xpress katrinplommon	0,55	110
ProvideXtra	1,5	300
Renilon 4.0 / 7.5	2,0	250
Resource 2.0	2,0	400
Resource Addera plus/Ultra Fruit	1,5	300
Resource Protein	1,25	250

MENY KÖKET		
1	Sillsmörgås med ägg och dill	325
2	Fröknäcke med ost & rabarbermarmelad	325
3	Pannkaka 2 st med sylt och grädde	275
4	Skagenröra med bröd	300
6	Bondomelett	200
7	Skaldjurssoppa med räkor	475
8	Sparrissoppa	300
9	Grön ärtsoppa	450
	Bacon till ärtsoppa	150
10	Caesarsallad med krutonger	575
11	Grillad kyckling med krämig potatissallad	475
12	Grekisk sallad	250
13	Lasagne med fetaost & timjan	325
14	Tacogratäng	550
16	Laxpudding	475
17	Fiskgratäng med champinjoner & tomat	250
18	Fiskgryta med vitt vin & dill	350
19	Kyckling med currysås	350
20	Kyckling med citrongräs & kokosmjölk	375
21	Pannbiff med stekt lök & gräddsås	425
22	Raggmunk med fläsk	600
23	Bolognese	175
24	Färskostgratinerad falukorv med senapssås	575
25	Smörslungad potatis	75
26	Potatismos	225
27	Ris	150
28	Pasta	150
40	Råkost 2 (1 port)	50
29	Silviakaka	175
30	Mangocheesecake med kaksmulor	225
31	Äpple- & rabarberkompott	150
32	Kökets Smoothie 100 ml	150
33	Ostkaka med sylt & grädde	250
34	Chokladbit	50
35	Krämig keselladessert	150
36	Kökets pannacotta	300
47	Yoghurt och mangobowl	200
49	Timbalplättar (pannkaka)	50
50	Ostomelett	275
51	Vår egen blåbärsglass	175
52	Hallon- och björnbärspaj	175