

**Namn** \_\_\_\_\_ **Rum** \_\_\_\_\_ **Energibehov** \_\_\_\_\_

Datum	Kost/konsistens	Vätskerestriktion
2023-09-01	1000	1000
2023-09-02	1000	1000
2023-09-03	1000	1000
2023-09-04	1000	1000
2023-09-05	1000	1000
2023-09-06	1000	1000
2023-09-07	1000	1000
2023-09-08	1000	1000
2023-09-09	1000	1000
2023-09-10	1000	1000
2023-09-11	1000	1000
2023-09-12	1000	1000
2023-09-13	1000	1000
2023-09-14	1000	1000
2023-09-15	1000	1000
2023-09-16	1000	1000
2023-09-17	1000	1000
2023-09-18	1000	1000
2023-09-19	1000	1000
2023-09-20	1000	1000
2023-09-21	1000	1000
2023-09-22	1000	1000
2023-09-23	1000	1000
2023-09-24	1000	1000
2023-09-25	1000	1000
2023-09-26	1000	1000
2023-09-27	1000	1000
2023-09-28	1000	1000
2023-09-29	1000	1000
2023-09-30	1000	1000

## FRUKOST

Serverat		Intag	
Mängd	Livsmedel	Mängd	Kcal
	Smörgås, hård* (120 kcal)		
	Smörgås, mjuk* (150 kcal)		
	Flingor (50 kcal/dl)		
	Musli (150 kcal/dl)		
	Ägg (70 kcal)		
	Havregrynsgröt (55 kcal/dl)		
	Sylt/mos (30 kcal/msk, 55 kcal/st)		

\* inkl margarin och pålägg

Kcal

## LUNCH

LUNCH	1	3/4	1/2	1/4	0
Varmrätt nr:					
Kolhydrat nr:					
Råkost:					
Efterrätt nr:					

Flytande kost registreras i vätskelistan.

Kcal

## MELLANMÅL

## Eftermiddag

Serverat		Intag	
Mängd	Livsmedel	Mängd	Kcal

---

## Keep

## MIDDAG

<b>MIDDAG</b>	<b>1</b>	<b>3/4</b>	<b>1/2</b>	<b>1/4</b>	<b>0</b>
Varmrätt nr:					
Kolhydrat nr:					
Råkost:					
Efterrätt nr:					

Flytande kost registreras i vätskelistan.

Kcal

## MELLANMÅL

## Kväll

Serverat		Intag	
Mängd	Livsmedel	Mängd	Kcal

Kcal

## VÄTSKELISTA

Serverat 07:00 - 14:59				Intag	
Tid	Mängd	Dryck	Mängd	Sign	Kcal
Totalt intag					

**Serverat 15:00 -20:59**

[illegible]

## Totalt intag

**Serverat 21:00 -06:59**

[illegible]

## Totalt intag

Totalt

Totalt

Mat

Kcal

Dryck

Kcal

### Totalt energiintag

Kcal



## Energiguide för mat- & vätskeregistrering

FRUKOST	Mängd	Kcal
Cornflakes	1 dl	50
Dubbel rån, med smör och ost	1 st	150
Gröt, grahamsgryn	1 dl	60
Gröt, havregryn	1 dl	65
Gröt, risgryn	1 dl	85
Hård brödskiva	1 st	40
Hård brödskiva, margarin, pålägg	1st	120
Mjuk brödskiva	1 st	80
Mjuk brödskiva, margarin, pålägg	1st	150
Müsli	1 dl	150
Sylt/äppelmos/marmelad	1 msk	40
Välling	1 dl	70
Välling kokt på mjölk	1 dl	120
Ägg	1 st	70

PÅLÄGG	Mängd	Kcal
Bregott 75%	1 frp/10g	65
Kaviar	1 tsk	20
Leverpastej	1 skiva	40
Lättmargarin 40%	1 frp/10g	40
Marmelad	1 förp	45
Ost, 28 %	1 skiva	55
Ost, bredbar (mjukost)	1 msk	30
Philadelphia	1 msk	40
Salami/bratwurst (korvpålägg)	1 skiva	50
Skinka/Kalkon	1 skiva	15

FIL/YOGHURT	Mängd	Kcal
Fil, standard 3%	1 dl	60
Fruktyoghurt 2%	1 dl	95
Havregurt naturell	1 dl	65
Naturell yoghurt	1 dl	65

MELLANMÅL/DESSERT	Mängd	Kcal
Apelsin/Äpple/Päron	1 st	60
Banan	1 st	100
Clementin/Kiwi/Persika	1 st	40
Digestivekex	1 st	48
Gräddglass	1 bägare	157
Kex/pepparkaka	1 st	27
Protino dessertyoghurt	1 bägare	120
Skorpa	1 st	42
Småkaka	1 st	60
Smörgåsrån	1 st	15
Sockerkaka/Rulltårta	1 skiva	120
Vete/kanelbulle	1 st/50g	175
Vetebulle/Veteskiva, osötad	1 st/50g	170
Veteskiva	1 st/25g	80

ÖVRIGT	Mängd	Kcal
Ketchup	1 msk	15
Senap	1 msk	25
Smågodis/Kola	1 st/5 g	20
Socker/Honung	1 tsk	20
Sockerbit/påse	1 st	15
Vaniljsås	1 dl	110
Vispgrädde, ovispad/vispad	1 msk	60/30

DRYCKER/SOPPA/KRÄM	Mängd	Kcal
Blåbärssoppa	1 dl	46
Blåbärssoppa, osötad	1 dl	20
Buljong	1 dl	4
Chokladdryck	1 dl	52
FUN light	1 dl	0
Havredryck	1 dl	45
Juice	1 dl	40
Kräm	1 dl	80
Kräm, osötad	1 dl	30
Lingon måltidsdryck	1 dl	30
Liva lingon/tranbär och nypon	1 dl	100
Liva svartvinbär protein	1 dl	65
Liva äpple	1 dl	90
Läsk	1 dl	40
Lättdryck	1 dl	30
Lättöl	1 dl	30
Mellanmjölk 1,5%	1 dl	45
Mjölk standard 3%	1 dl	60
Nyponsoppa	1 dl	50
Nyponsoppa, osötad	1 dl	20
Proviva blåbär	1 dl	46
Proviva mango, lättsockrad	1 dl	40
Saft	1 dl	32
Saftsoppa	1 dl	50
Tranbärsdryck	1 dl	45
Äppeldryck, osötad	1 dl	20

KOSTTILLÄGG/ND	kcal/ml	kcal/fl
Calogen Extra 40ml	4	160
Cubitan	1,25	250
Diben	1,5	300
Fortimel Compact	2,4	300
Fortimel Compact Protein	2,4	300
Fresubin 2 kcal Creme (125g)	2	250
Fresubin 2kcal /fiber	2	400
Fresubin Protein Energy	1,5	300
Fresubin Yodrink	1,5	300
Fresubin Energy Fibre	1,5	300
Fresubin Jucy	1,5	300
Fortini smoothie	1,5	300
Fresubin dessert fruit (125 g)	1,6	200
Renilon 7.5	2	250
Resource addera plus	1,25	250
Resource aktiva katrinplommon	0,55	110
Resource protein	1,25	250

### OBS!

Endast 50 % av patientens dagsbehov av energi och näring kommer från lunch och middag.  
Resterande 50 % ska komma från frukost och mellanmål.