

Mat- och vätskelista

Datum: ___/___/___ Avd/sal/säng: ___/___/___ Namn: _____ Mål vätskeintag ml: _____ Mål energibehov kcal: _____

		Mat		Uppätet						
FRUKOST	Mat/livsmedel	kcal på kort	100%	75%	50%	25%	0%	kcal		
Mellan-mål										
Summa kcal frukost + förmiddag										

		Kosttyp/livsmedel	kcal på kort	100%	75%	50%	25%	0%	kcal
LUNCH									
Mellan-mål									
Summa kcal lunch + eftermiddag									

		Kosttyp/livsmedel	kcal på kort	100%	75%	50%	25%	0%	kcal
MIDDAG									
Kväll									
Natt									
Summa kcal middag + kväll + natt									

Total summa kcal mat								
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Vätska				
Kl.	Dryck/Kosttillägg	Serverad ml	Urdrucken ml	kcal
Summa vätska ml + kcal				

Drop/Parenteral/Enteral näringstillförel	Tillförd mängd ml	Kcal
Summa ml + kcal		

Total summa ml + kcal mat + vätska + PN/EN/Dropp		
---	--	--

- 1dl = 100ml Porslinsmugg = 150ml Glas litet = 125ml Glas Normalt = 150ml
- 1msk = 15ml Plastmugg = 100ml Pipmugg = 200ml Läsk burk = 330ml
- 1tsk= 5ml Soppskål = 250ml Portion gröt = 1,8 dl Portion yoghurt/välling = 200 ml

Normalkost	Protein g	kcal	75%	50%	25%
Lunch	24	475	355	240	120
Middag	22	520	390	260	130
Dessert	2	115	85	60	30
Lättuggade rätter	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	22	590	445	295	150
Middag	18	550	415	275	140
Dessert	2	115	85	60	30
Liten måltid	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Förrätt	6	115	85	60	30
Lunch	16	410	310	205	105
Middag	18	460	345	230	115
Dessert	2	140	105	70	35
Liten lättuggad måltid	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	16	440	330	220	110
Middag	18	480	360	240	120
Dessert	2	140	105	70	35
Timbalkost	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	19	620	465	310	155
Dessert	1	130	100	65	35
Middag	19	500	375	250	125
Flytkost	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Lunch	14	475	355	240	120
Middag	26	665	500	335	165
Smoothie	12	330	250	165	85
Dessertsoppa	1	170	130	85	35
Rätter avdelningskök	Protein (g)	kcal	75%	50%	25%
Kylda färdigportioner	23	480	360	240	120
Paj Felix	21	590	445	295	150
Pannkaka (2 st)	8	240	180	120	60
Soppa Kelda (1 pkt/ 5 dl)	9	340	255	170	85

Hela mellanmål	Protein g	Kcal	75%	50%	25%
2 st digestivekex, smör, ost	6	200	150	100	50
2 st rån, smör, ost	4	170	130	85	45
1 smörgås, smör, ost/mjukost	5	130	100	65	35
Risifruitti 175 g	5	230	175	115	60
1 st pannkaka, 3 msk glass, 2 msk sylt	6	230	175	115	60
3 msk lingonsylt + 1 msk vispgrädde (ovispad)	0	160	120	80	40
1,5 dl kräm, 2 msk vispgrädde (ovispad), 1 veteskiva	5	300	225	150	75
1,5 dl nat. yoghurt + äpplemos, 2 smulade pepparkakor	4	150	115	75	40
1 dl Nyponsoppa + ½ dl vispad grädde/ glass	0/2	185/130	140/100	95/65	50/35
Toast (2 brödkivor, 4 ostskivor, 1 skinkskiva)	20	315	240	160	80
Frukt sallad + 3 msk grädde/ glass	0/2	175/130	130/100	90/65	45/35

Frukost/mellanmål	Protein g	kcal
Hård brödskiva	1 st	1
Mjuk brödskiva	1 st	3
Brödbulle	1 st	5
Cornflakes	1 dl	1
Gröt (Ris/Manna)	1 dl	5
Gröt (Havre/Råg)	1 port	5
Berikad gröt	1 dl	9
Kaviar	2 tsk	1
Leverpastej	1 msk	2
Margarin 70%	5 g	0
Margarin 40%	5 g	0
Marmelad	1 tsk	0
Marmelad light	1 tsk	0
Mjukost	1 msk	3
Medwurst/Korv	1 skiva	1
Müsli	0,5 dl	2
Ost 28%	1 skiva	3
Ost 17%	1 skiva	4
Sill inlagd	1 bit	1
Skinka	1 skiva	2
Sylt/mos	1 msk	0
Sylt/mos light	1 msk	0
Ägg	1 st	6
Wasa sandwich	1 pkt	5
Polarklämma	1 st	9

Dessert/mellanmål	Protein g	kcal
Kräm	1 dl	0
Frukt/saftsoppa	1 dl	0
Nyponsoppa	1 dl	0
Konserverad persika	1 halva	0
Chokladpudding	1 dl	5
Paj med vaniljsås	1 port	5
Dessertkaka	1 port	3
Pannkaka	1 st	4
Gräddglass	1 dl	4
Glassbägare light	1 st	4
Isglass pinne	1 st	0
Banan	1 st	0
Clementin/kiwi	1 st	0
Äpple/päron/ apelsin	1 st	0
Frukt sallad	100 g	0

Vetebröd/kakor	Protein g	kcal
Digestivekex	1 st	1
Kex, pepparkaka	1 st	0
Riskaka	1 st	0
Salta kex	1 st	1
Skorpa	1 st	1
Småkaka	1 st	0
Smörgåsrån	1 st	0
Rulltårta, skiva	1 st	1
Vetebröd fyllt/ osötat skiva	1 st	2

Dryck/ flytande	Protein g	kcal
Mjök/fil 0,5 %	1 dl	4
Mjök/fil 1,5 %	1 dl	3
Mjök/fil 3 %	1 dl	3,5
Yoghurt 2%	1 dl	3
Yoggi Dröm 125g	1 st	3
Välling	1 dl	4
Berikad välling	1 dl	8
Lättöl	1 dl	0
Nyponsoppa/ blåbärsoppa	1 dl	0
Nyponsoppa utan tillsatt socker	1 dl	0
Drickbuljong	1 dl	0
Chokladdryck	1 dl	3
Saft/ juice/ läsk/ fruktdryck	1 dl	0
Lightsaft/ lightläsk/ osockrad lingon	1 dl	0
Smakis (225 ml)	1 st	0
Katrinplommon OptiXpress (200ml)	1 st	1

Kosttillägg/Berikning	Protein g	kcal
Calogen	30 ml	0
Calogen Extra	40 ml	2
Nutrical	100 ml	0
Diben	200 ml	15
Diasip	200 ml	9
Fresubin 2 kcal drink/ fiber	200 ml	20
Resource 2.0/ fiber	200 ml	18
Fresubin PRO	200 ml	29
Nutridrink compact/ fiber	125 ml	12
Nutridrink compact protein	125 ml	18
Fresubin 3.2	125 ml	20
Nutridrink protein	200 ml	18
Fresubin Protein energy	200 ml	20
Resource protein	200 ml	19
Nutridrink	200 ml	12
Fresubin energy/ fiber	200 ml	11
Fresubin 2 kcal crème	125 g	13
Fresubin dessert fruit	125 g	9
Fresubin jucy/ Nutridrink jucy	200 ml	8
Resource ultra fruit	200 ml	14
Nutridrink jucy plus	200 ml	12
Nutridrink plantbased	200 ml	12

Berikning	Protein g	kcal
Socker	1 tsk/ 1 bit	0/ 0
Matoolja	1 msk	0
Vispgrädde, ovispad/ vispad	1 msk	0/0
Kaffegrädde 10%	1 msk	1
Margarin 70%	10 g	0
Sylt/ marmelad	1 msk	0
Russin	1 msk	0