

DRYCK	Mängd	Kcal
Juice	1 dl	45
Läsk/ saft	1 dl	45
Lättöl	1 dl	27
Mjölk/fil/yoghurt (naturell, 3 %)	1 dl	60
Fruktyoghurt 2%	1 dl	90
Nypon/ blåbärssoppa	1 dl	55
Varm choklad	1 dl	110
Buljong	1 port	4

KRÄM/GRÖT/ÄGG		
KräM	1 dl	70
Havregrynsgröt	1 dl	70
Mannagrynsgröt	1 dl	80
Risgrynsgröt	1 dl	110
Risifruitti	1 förp.	230
Ägg (kokt 60g)	1 st.	80

FLINGOR		
Cornflakes	1 dl	55
Müsli-naturell	1 dl	125

BRÖD/KEX		
Bröd	1 skiva	60
Knäckebröd	1 skiva	45
Digestivekex	1 st.	65
Saltin	1 st.	25
Smörgåsrån	1 st.	15
Skorpa (10g)	1 st.	45

PÅLÄGG		
Bordsmargarin	5 g	30
Ost (fett 31 %)	1 skiva	60
Marmelad	1 msk	50
Makrill i tomat	1 burk	220
Leverpastej	1 msk	35
Skinka / Medvurst-korv	1 skiva	15/30
Kaviar	1 msk/2tsk	40
Bröd + margarin + ost/1 skiva	1 st	150

MATRÄTT		
Normalkost/Varmrätt C-kök	1 portion	500
Lättuggad kost C-kök	1 portion	560
Energitäta smårätter C-kök E-täta lättuggade smårätter	1 portion	530
Varm soppa C-kök	1 po/250ml	320
Kall soppa C-kök	1 po/250ml	180
Fruktsmoothie C-kök	1 po/250ml	290
Varma koppen ost/ broccoli	1 portion	107
Varma koppen klar grönsak	1 portion	46
Pannkaka	1st	120
Omelett	1 ägg	120
Paj- mozzarella	1 portion	584
Paj- ost och skinka	1 portion	616
Kelda soppa Skaldjur/Sparris	1dl	70/60

KOSTTILLÄGG	Mängd	Kcal
Katrinplommondryck	1 dl	50
Fortimel Extra	1 flaska	300
Fortimel compact (125ml)	1 flaska	300
Diben Drink	1 flaska	300
Resource Ultra	1 flaska	300
Resource Protein	1 flaska	250
Calshake/Scandichake	1 dl	230
Calogen Shot	40 ml	160

GRÄDDE/SYLT/SOCKER		
Vispgrädde ovispad	1 msk	55
Vispgrädde vispad	1 msk	30
Sylt/Äpplemos	1 msk	35
Socket	Påse/1 bit	24/12
Honung/Sirap	1 msk	50

DESSERT/ KAKA		
Dessert kök	1 portion	120
Chokladpudding Jacky	1 förp.	110
Gräddglass	1 bägare	130
Isglass	1 st.	35
Äpplepaj med vaniljsås	1 port.	450
Vaniljsås	1 dl	100
Mjuk kaka	1 skiva	190
Vetebulle fyllt	1 st.	220
Småkaka	1 st.	65
Mariekek	1 st.	25
Pepparkaka	1 st.	30

FRUKT/ GODIS		
Apelsin	1 st.	65
Banan	1 st.	95
Äpple/ päron	1 st.	65
Konserverad frukt	1 dl	65
Fruktsallad	1 dl	60
Mjölchoklad	1 ruta	30
Japp o.dyl	1 bit	130
Smågodis	50 g	175
Chips	1 dl	65
Ostbågar	1 dl	35
Popcorn	1 dl	10
Salta pinnar	10 st.	40

Glas 150ml
Stort glas 300ml
Kopp 200ml
Pipmugg 200ml
Liten porslinskanna 125ml

1dl = 100ml
1 msk = 15ml
1 tsk = 5ml

KALORILISTA

Skriv gärna in i mätvärden som kommentar var energin kommer ifrån.

Ex 50% mat, 50% näringsdryck.

Datum

Namn

Sängplats

Insatt mat. Ange mängd	Uppäten mängd	Kcal
Frukost		
Mellanmål		
Lunch		
Mellanmål		
Middag		
Kvällsfika		
	SUMMA	