

DRYCK 100/150ml = 1/1,5dl	100%	75%	50%	25%
Saft/Läsk/Juice 150ml	102	76	51	25
Lättöl 150ml	68	51	34	17
Mjöl/fil/yoghurt (naturell 3%) 1dl	60	45	30	15
Fruktyoghurt 2% 1dl	90	67	45	22
Nypon/blåbärssoppa 150ml	125	94	62	31
Varm choklad 150ml	248	186	124	62
Buljong 1port	4	3	2	1

BRÖD/KEX skiva/st	100%	75%	50%	25%
Bröd 1 skiva	60	45	30	15
Knäckebröd 1 skiva	45	34	23	11
Saltin 1st	25	19	13	6
Smörgåsrån 1st	15	11	8	4
Digestivekex 1st	72	54	36	18
Skorpa (10g) 1st	45	34	23	11
1st. digestive+smör+ost	150	113	75	38
1st. rån+smör+ost	90	68	45	23
Riskaka 1st	25	19	13	6

PÅLÄGG	100%	75%	50%	25%
Bregott/flora 5g	30	23	15	8
Ost (fett 31%) 1 skiva	60	45	30	15
Marmelad 1msk/2tsk	50	38	25	13
Makrill i tomat 1 burk	220	165	110	55
Leverpastej 1msk	35	26	18	9
Skinka/korv/kalkon 1 skiva	35	26	18	9
Kaviar 1msk/2tsk	40	30	20	10
Creme cheese 1msk/15g	16	12	8	4
Bröd+smör+ost/1skiva	150	113	75	38

FLINGOR	100%	75%	50%	25%
Cornflakes 1dl	55	41	28	14
Musli-naturell 1dl	125	94	63	31
Havrekuddar 1dl	60	45	30	15

KRÄM/GRÖT/ÄGG	100%	75%	50%	25%
KräM 1,5dl	98	73	48	24
Havregrynsgröt 1dl	120	90	60	30
Mannagrynsgröt 1dl	100	75	50	25
Risgrynsgröt 1dl	110	83	55	28
Risifruitti 1st	230	173	115	58
Ägg 1st	80	60	40	20

GRÄDDE/SYLT/SOCKER	100%	75%	50%	25%
Vispgrädde ovispad 1msk	55	41	28	14
Vispgrädde vispad 1msk	30	23	15	8
Sylt/Äpple mos 1msk	35	26	18	9
Socker 1tsk/1 bit	19	14	10	5
Honung 1msk	50	37	25	12

KOSTTILLÄGG	100%	75%	50%	25%
Resource Ultra 1 flaska	300	225	150	75
Resource Protein 1 flaska	250	187	125	62
Nutridrink Compact (125ml) 1 flaska	300	225	150	75
Diben 1 flaska	300	225	150	75
Calogen shot 40ml	160	120	80	40
Calshake/Scandishake 1 hel påse+ mjölk+glass	730	547	365	182
Katrinplommondryck 100ml/200ml	55/11	41/81	27/54	14/27
FRUKT/GODIS	100%	75%	50%	25%
Apelsin 1st	65	46	33	16
Banan 1st	95	67	48	24
Äpple/Päron 1st	65	46	33	16
Kiwi/clementin 1st	30	21	15	8
Konserverad frukt 1dl	65	46	33	16
Fruktsallad 1dl	85	60	43	21
Chokladruta 1st	40	30	20	10
Smågodis 1st	20	15	10	5
Chips 1dl	150	113	75	38
Ostbågar 1dl	55	41	28	14
Salta pinnar 10st	40	30	20	10
Popcorn 1dl	15	11	8	4

Glas = 150ml/1,5dl
 Stort glas = 300ml/3dl
 Kopp = 200ml/2dl
 Pipmugg = 200ml/2dl
 Liten porslinskanna = 125ml/1,25dl
 Vattenkanna = 500ml/5dl

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

FÖRRÄTTER 1 port.	100%	75%	50%	25%
Avokadomousse	100	75	50	25
Broccolisoppa	100	75	50	25
Fiskpate´ med sås	100	75	50	25
Frittata	90	68	45	23
Gubbröra	80	60	40	20
Jansson	120	90	60	30
Kex med ostkräm	100	75	50	25
Lantpate´ med chutney	120	90	60	30
Mozzarella med skinka	70	53	35	18
Omelett med spenat	115	86	58	29
Omelett med svamp	120	90	60	30
Snitt med kalkonröra	160	120	80	40
Snitt med soltorkad	140	105	70	35
Snitt med fetast	120	90	60	30
Tunnbrödsrulle kalkon	130	97	65	32
Tunnbrödsrulle skinka	100	75	50	25
Tonfiskrilette	160	120	80	40
Västerbottenostpaj	160	120	80	40

DESSERT/KAKA	100%	75%	50%	25%
Dessert kök 1port.	115	86	57	29
Chokladpudding Jacky	110	82	55	27
Gräddglass 1 bägare	130	97	65	32
Isglass 1st	50	35	25	13
Äpplepaj med vaniljsås	450	315	225	113
Vaniljsås 1dl	100	75	50	25
Mjuk kaka 1 skiva	190	142	95	47
Vetebulle fyllt, skiva 1st	80	60	40	20
Rulltårta, 1 skiva	100	75	50	25
Mariekek 1st	25	19	12	6
Pepparkaka 1st	30	23	15	8
Småkaka 1st	65	49	33	16
Konserverad persika 1	45	32	23	11

MATRÄTTER	100%	75%	50%	25%
Normalkost- C-kök normal/liten	500/400	375/300	250/200	125/100
Lättuggad-C-kök normal/liten	560/440	420/330	280/220	140/110
Energitäta smårätter C-kök 1port.	530	397	265	132
Varm soppa C-kök 1port/250ml	320	240	160	80
Kall soppa C-kök 1port/250ml	180	135	90	45
Fruktsmoothie C-kök 1port/250ml	290	217	145	72
Varma koppen ost/broccoli 1 port.	107	80	53	27
Varma koppen klar grönsak 1 port.	46	34	23	11
Pannkaka 1st	120	90	60	30
Paj - mozzarella 1st	584	438	292	146
Paj - ost och skinka 1st	616	462	308	154
Kelda soppa skaldjur/sparris 1dl	70/60	52/45	35/30	17/15

