

ENERGI- OCH PROTEINGUIDE

FRUKOST	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
FIL-/YOGHURTFRUKOST			
Fil/yoghurt (naturell, fetthalt 3 %)	1 dl	60	4
Fruktyoghurt (fetthalt 2-3 %)	1 dl	100	3
Flingor typ Cornflakes/Special K	1 dl	45	1
Müsli (typ Sunt och gott)	1 dl	140	4
GRÖTFRUKOST			
Gröt på vatten (havre/råg)	2 dl (1 port)	130	5
Mannagrynsgröt	2 dl (1 port)	160	9
Pajalagröt	2 dl (1 port)	205	5
Risgrynsgröt	2 dl	170	6
Sylt	1 msk	30	0
Äppelmos	1 msk	40	0
SMÖRGÅSFRUKOST			
Mjuk smörgås m. margarin och pålägg	1 st	150	6
Hård smörgås m. margarin och pålägg	1 st	110	4
VÄLLINGFRUKOST			
Välling	2 dl	140	7
FRUKOST UPPDELAT			
Bröd – hårt (knäckebröd)	1 skiva	40	1
Bröd - mjukt bröd	1 skiva	80	3
Matfett (fetthalt 40 %) typ Lätta	1 tsk	20	0
Matfett (fetthalt 80 %) typ Flora	1 tsk	35	0
Pålägg			
Kalvsylta	1 skiva á 1 cm	40	5
Kaviar typ Kalles	1 msk	60	1
Leverpastej	1 msk	35	2
Marmelad	1 msk	40	0
Medvurst	1 skiva	60	2
Mjukost	1 msk	30	2
Ost (fetthalt 38 %)	1 skiva	40	2
Skinka	1 skiva	15	3
Sill, inlagd	1 bit	10	1
Ägg, kokt	1 st	70	6
LUNCH OCH KVÄLLSMAT			
Lunch – varmrätt	1 port	380	20
Lunch – dessert	1 port	190	5
Kvällsmat – varmrätt	1 port	380	20
LUNCH OCH KVÄLLSMAT UPPDELAT			
Crème fraiche (fetthalt 34 %)	1 msk	50	0
Gräddfil	1 msk	20	1
Grönsaker, kokta blandade	1 dl	40	2
Grönsallad	1 dl	5	0
Karré	1 st	250	26
Korv	1 st	105	5
Kycklingfilé	½ st (100 g)	135	30
Köttbulle	1 st	15	1
Lax	1 st (125 g)	280	30
Lingonsylt	1 msk	25	0
Pasta, kokt	1 dl	70	2
Potatis, kokt	1 st (äggstor)	50	1
Ris, kokt	1 dl	100	2
Torsk	1 st (100 g)	100	25
DESSERTER			
Gräddglass	1 dl	105	2
Konserverad frukt	1 dl	85	0
Kräms	1 dl	70	0
Ostkaka	150 g	260	15

DRYCKER	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Blåbärs-/nyponsoppa	1 dl	45	0
Cider	1 dl	45	0
Juice/soft	1 dl	40	0
Lightsaft/lightläsk	1 dl	0	0
Läsk	1 dl	40	0
Lättöl	1 dl	30	0
Mjök			
Lättmjök	1 dl	40	4
Mellanmjök	1 dl	50	4
Standardmjök	1 dl	60	4
Vatten/kaffe/te	1 dl	0	0

MELLANMÅL/FIKA	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Digestivekex	1 st	70	1
Frukt	1 st	60	1
Gräddtårta (6x12 cm)	1 bit	325	3
Kanelbulle	1 st	175	3
Mannafrutti	1 burk	230	4
Mariekek/pepparkaka	1 st	25	0
Mjuk kaka (sockerkaka)	1 bit	135	2
Risifruitti	1 burk	210	5
Rulltårta	1 bit	115	1
Småkaka	1 st	50	0
Smörgåsrån	1 st	15	0
Vetelängd fyllt	1 skiva	90	2
Veteskorpa	1 st	40	1
Wienerbröd	1 st	255	4

ÖVRIGT	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Honung	1 msk	70	0
Kaffebrädde	1 msk	20	1
Mjökchoklad/Marabou	2 rutor	55	1
Vispbrädde	ovispad	1 msk	55
	vispad	2 msk	55
Socker	1 msk	50	0
Sockerbit	1 st	10	0

NÄRINGSDRYCKER/ PUDDINGAR	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Fresubin 2 kcal creme	125 g	250	13
Fresubin 2 kcal drink	200 ml	400	20
Fresubin Jucy	200 ml	300	8

BERIKNING FETT OCH PROTEIN	Mängd	Energi (kcal)	Protein (g)
Calogen	30 ml	135	0
Calogen Extra Shot	40 ml	160	2
Fresubin protein powder	1 skopa (5 g)	20	4

STANDARDMÅTT	Mängd
Dricksglas	175 ml
Kaffekopp	150 ml
Tallrik, djuk	250 ml
Temugg	200 ml

Obs! Måtten varierar beroende av servis!