

Lathund för energiberäkning

Huvudrätter motsvarar i snitt 500 kcal, inkl från rullande menyn.

Efterrätter från rullande menyn 165 kcal, övriga se smårätter nedan.

Vägledning vätska (ml):

Mängden avser påfyllnad upp till 1 cm från överkanten

Dryckesglas	150 ml
Kaffemugg	200 ml
Pip-mugg	200 ml

Frukost	(kcal)
Cornflakes, havrefras, 1 dl	50
Müsli, 1 dl	145
Filmjolk/Yoghurt 3 % fett naturell, 1 dl	60
Yoghurt smaksatt ca 3 % fett, 1 dl	85
Lättfil 0.5 % fett, 1 dl	40
Havregrynsgröt, 1 port.	130
Mannagrynsgröt, 1 port.	170
Mjuk smörgås utan pålägg/ med pålägg	75/ 160
Hård smörgås utan pålägg/ med pålägg	45/ 120
Ägg, 1 st	70
Lövsill/senapssill, ca 8 g per bit	20
Välling	167
Tillbehör	(kcal)
socker (1 msk/ 1 bit á 4 g)	50/15
Honung (1 msk/ 1 förp. á 25 g)	70/80
Sylt (1 msk)	30
Marmelad (1 msk/1 förp. á 24 g)	40/55
Äppelmos (1 msk/ 1 förp. á 35 g)	40/80
Lingonsylt (1 msk/ 1 förp. á 35 g)	25/50
Ketchup (1 msk/ 1 förp. á 11 g)	15/10
Senap (1 msk/ 1 förp. á 11g)	25/20
Kaviar (1 msk)	60
Hummus (1 msk)	30
Brieost (1 msk)	55
Flora mjölkfritt 60 % fett (1 förp. á 10 g)	50
Vispgrädde (1 msk)	55
Rapsolja/olivolja (1 msk)	115
Smårätter	(kcal)
Krämig grönsakssoppa	165
Kycklingsoppa	235
Ugnsomelett	125
Räk- & äggrora	110
Spenat- och fetastpaj	150
Matjesilltårta	135
Potatismos	135
Blåbärs panncotta	155
Rabarber- och jordgubbskräm	60
Mangokompott med limeyoghurt	130
Hallonmousse	205
Kokosboll med kakao och dadlar	180
Risgrynsgröt	255
Havregrynsgröt	100
Frukt	70

Dryck (per 1dl=100 ml)	(kcal)
Standardmjölk 3 % fett	60
Lättmjölk 0.5% fett	40
Sojadryck, havredryck	40
Saft	30
Proviva/nyponsoppa/juice/läsk	45
Proviva utan tillsatt socker	25
Äppeldryck Liva	100
Äppeldryck (osötad)	20
Citrondryck (osockrad)	5
Alkoholfri öl	20
Vatten, kaffe, te, lightläsk, lightsaft, buljong	0
Morgon- och sängfösare, 60 ml	100
Kosttillägg	(kcal)
Nutridrink Compact Protein, 125 ml	300
Fresubin 2 kcal DRINK, 200 ml	400
Fresubin 3.2 kcal DRINK, 125 ml	400
Fresubin 5 kcal Shot, 30 ml	150
Fresubin Protein Energy DRINK, 200 ml	300
Fresubin Jucy, 200 ml	300
Nutridrink Jucy, 200 ml	300
Provide X-tra DRINK, 200 ml	300
Resource 2.0 Fibre, 200 ml	400
PreOp, 200 ml	100
Fresubin protein powder, 5 g per skopa	18
Mellanmål/fika	(kcal)
Risifrutti/Mannafrutti	195/230
Protino, 80 g	120
Jacky chokladpudding, 120 g	140
Piggelin isglass, 60 g	50
Glassbägare (Sia/Skee-is)	130/215
Krämsaftsoppa, 1 dl	80/50
Kelda soppa, 1 dl/ 1 portion á 2.5 dl	65/165
Billys panpizza (original/veggie)	420
Pannkaka, 1 st	90
Polarklämma, 75 g (ost/kalkon)	250/195
Wasa sandwich med fyllning, 1 st	190
Fullkornsskorpa, 1 st	50
Digestivekex / småkaka, 1 st	70
Waferskex, 1 st	30
Salta kex, mariekex, 1 st	20
Smörgåsrån, 1 st	15
Vetebröd, 1 skiva ca 40 g	145
Vanillas	60
Muffins med citroncrème, 1 st	160
Delicato chokladboll, 58 gram	278
Frukt	70