

LATHUND FÖR ENERGIBERÄKNING



LUNCH/KVÄLLSMAT (inkl. ev. förrätt)

Portionsstorlek	1/4 portion exkl. dessert	1/2 portion exkl. dessert	3/4 portion exkl. dessert	Hel portion exkl. dessert	Dessert	Hel portion inkl. dessert*
400kcal (av 1600 kcal)	65 kcal	125 kcal	190 kcal	250 kcal	150 kcal	400 kcal
600kcal (av 2100 kcal)	100 kcal	200 kcal	300 kcal	400 kcal	200 kcal	600 kcal
800kcal (av 2800 kcal)	150 kcal	300 kcal	450 kcal	600 kcal	200 kcal	800 kcal

* serveras ingen dessert (t.ex. kvällsmat A-kost) motsvarar varmrätten beställd portionsstorlek, dvs. cirka 400/600/800kcal.

FRUKOST	Kcal	MELLANMÅL	Kcal
Cornflakes (per dl)	100	Bärshot/nattfösare/smoothie (per dl)	150
Filmjolk/Yoghurt 3 % fett, Naturell (per dl)	60	Fullkornsskorpa (per st.)	50
Havregrynsgröt (per port. ca 1,8dl)	130	Digestivekex (per st.)	70
Hårt bröd utan/med Flora & pålägg (per st.)	40/120	Glassbägare (per st. á 60g)	125
Krämsa/softsoppa (per dl)	85/50	Hushållswafers (per st.)	30
Löksill (per port. ca 40g)	90	Isglass (per st. á 60g)	55
Mannagrynsgröt (per port. ca 1,8dl)	170	Jacky Chokladpudding (per st. á 120g)	140
Mjukt bröd utan/med Flora & pålägg (per st.)	75/160	Kex/Smörgåsrån (per st.)	20/15
Müsli (per dl)	140	Mannafrutti (per st. á 165g)	250
Vaniljyoghurt 3 % fett (per dl)	90	Polarklämma (per st. 75g)	240
Ägg (per st.)	70	Proteinglass (per st. á 70g)	215
TILLBEHÖR	Kcal	Protino dessert (per st. á 80g)	120
Brieost (per msk)	55	Risifrutti (per st. á 175g)	230
Flora mjölkfritt 60 % fett (per st. á 10g)	50	Rulltårtsskiva (per st. ca 40g)	150
Honung (per msk/st. á 25g)	70/80	Singoalla (per st.)	70
Hummus (per msk/ ca 23g)	30	Sockerkaksskiva (per st. ca 40g)	120
Kaviar (per msk/ st. á 25g)	60/100	Soppa GoVital (per st. á 2,5dl)	325
Kaffebrädde (per msk/dl)	20/140	Vetebrödsskiva (per st. ca 40g)	145
Ketchup (per msk/ st. á 11g)	15/10	Wasa sandwich m. fyllning (per st. á 37g)	180
Marmelad (per msk/ st. á 24g)	40/55	Yoggi Dröm (per st. á 125g)	125
Senap (per msk/ st. á 11g)	25/20		
Socker (per msk/bit. á 4g)	50/15	KVÄLLSGRÖT (per portion)	
Sylt (per msk/ st. á 35g)	30/50	Mannagrynsgröt med bärsås	350
Äppelmos (per msk/ st. á 35g)	40/80	Risgrynsgröt med bärsås/Ris á la Malta	400

KOSTTILLÄGG	Kcal	DRYCK (per dl)	Kcal
Fortimel Compact Protein (per st. á 125ml)	300	Chokladdryck Capimo	45
Fresubin 5kcal Shot (per "shot" á 30ml)	150	Drickbuljong	5
Fresubin Protein Energy (per st. á 200ml)	300	Läsk/ Lättmjölk	40
Nutrilis Complete Stage 2 (per st. á 125g)	306	Lättöl	30
Provide X-tra DRINK (per st. á 200ml)	300	Proviva (lättsockrad)	25
Resource 2.0+ fibre (per st. á 200ml)	400	Proviva/Nyponsoppa	45
Resource Addera Plus (per st. á 200ml)	300	Saft	30
Resource Preload (per påse á 50g)	190	Standardmjölk 3 % fett	60
		Äppeldryck (osötad)	20
		Apelsinjuice	45

MÅTT (1dl=10cl=100ml)	
Matsked: 15ml	Dryckesglas: 175ml/200ml
Tested: 5ml	Kaffekopp: 200ml
	Pipmugg: 200ml