

Guide för beräkning av energi- och proteinintag

Kosttillägg, näringsdrycker	Kcal/dl	Protein/dl
Icke-klara näringsdrycker		
Resource 2.0 (med/utan fiber)	200	9
Fresubin 2 Kcal Fibre Drink	200	10
Fresubin Protein Energy	150	10
Resource Activ	160	10
Nutridrink Compact Protein	240	14
Resource Ultra	225	16
Nutridrink Plantbased Protein 2.0	200	10
Klara näringsdrycker		
Nutridrink Jucy	150	4
Resource Addera Plus	150	4
Kosttillägg krämkonstistens (per förpackning)		
Fresubin 2 kcal Crème, 1 frp	250	13
Fresubin Dessert Fruit, 1 frp	200	9
Berikningsprodukter (per enhet)		
Fresubin 5 Kcal Shot, 30 ml	150	0
Calogen, 30 ml	135	0
Fresubin Protein Powder, 1 skopa	22	5

Mellanmål, fika, glass	Kcal/enhet	Protein/enhet
Delicatoboll, 1 st	190	2
Vetelängd, skiva 2 cm	130	2
Kanelbulle glutenfri, 1 st	200	1
Berikad sockerkaka, 1 bit	150	4
Småkaka, 1 st eller wafer, 2 st	60	1
Digestivekex, 1 st	70	1
Skorpa, 1 st	50	2
Smörgåsrån, saltiner, 1 st	20	0
Risifrutti, mannafrutti, 1 st	240	5
Protino, 1 frp	120	6
Kesella vanilj, 1 frp	375	18
Chokladpudding Jacky, 1 st	150	5
Chokladpudding 1:2 pulver med mjölk (3%), 1 dl	140	4
Färskt frukt, banan, 1 st	100	1
Färskt frukt, 1 st	60	1
Glass grädd, 1 bägare	110	2
Glass skee-is, 1 frp	210	6
Glasspinne, isglass, 1 st	50	0
Sorbet, mangopassion, 1 dl	140	0
Glass sockerfri, 1 bägare	99	2
Frysta bär, 1 dl	30	0

Gröt, flingor	Kcal/dl	Protein/dl
Havregrynsgröt	70	2
Manna-, risgröt (3%-ig mjölk)	90	4
Cornflakes, havrefras	50	1
Müsli (frukt)	140	4

Tillbehör	Kcal/port	Protein/port
Mos, sylt, marmelad, 1 msk	30	0
Sylt (osötad), 1 msk	5	0
Socker, 1 bit	10	0
Socker, 1 msk	50	0
Socker, 1 rör	20	0
Honung, 1 tsk	20	0
Olja, flytande margarin, 1 tsk	30	0
Majonnäs, 1 msk	95	0
Crème fraiche, 1 msk	50	0
Kaffemjöl, 1 tsk	10	1
Kesella vanilj, 1 msk	20	1
Vispgrädd, ovispad, 1 msk	60	0
Vispgrädd, vispad, 1 msk	30	0
Katrinplommon, 1 st	15	0

Smoothies från avd kök	Kcal/dl	Protein/dl
Smoothie 1	165	3
Smoothie 2	170	5
Sängfösare	140	3

Vuxenmeny, sjukhusköken	Kcal/port	Protein/port
Varmrätt, måltidskoncept	500	23
Varmrätt, rullande meny	500	23
Smårätt söt, måltidskoncept	180	2
Smårätt, salt, måltidskoncept	150	6
Dessert, rullande meny	180	2
Grov paté, varmrätt	500	20
Timbalkost, varmrätt	500	20
Flytande kost, varmrätt	450	17
Dessert, konsistensanpassad	150	2
Vegankost, varmrätt	500	20
Vegankost, dessert	165	2
Specialkost	500	20

OBS! För exakt näringsinnehåll för varje rätt/smårätt från måltidskonceptet, se listor på din avdelning. Denna guide anger ett genomsnitt.

Dryck, kräm	Kcal/dl	Protein/dl
Juice, saft, proviva	40	0
Nyponsoppa	50	0
Alkoholfri öl, lättdryck	20	0
Äppeldryck Liva energi	100	0
Kräm	80	1
Kaffe/te/lightdryck/buljong	0	0

Mjölkyoghurt (fetthalt)	Kcal/dl	Protein/dl
Mjöl, fil, naturell yoghurt (3%)	60	3
Mellanmjölk (1,5%)	50	3
Lättmjölk, lättfil, lättoghurt (0,5%)	40	3
Frukt/vaniljoghurt (2%)	80	4
Turkisk yoghurt (10%)	120	3
Keso laktosfri (4%)	90	13
Havregurt, naturell (3%)	80	1
Havredryck (1,5%)	50	1
Sojadryck, osötad (1,9%)	30	3

Färdigrätter	Kcal/port	Protein/port
Frost enportionsrätt/paj	Se förp	Se förp
Tunn pannkaka, 1 st	60	3
Kelda soppa, 1 dl	60	2
Kelda soppa, 1 port (2,5 dl)	150	5

Smörgås, bröd, pålägg	Kcal/enhet	Protein/enhet
Mjuk smörgås (bröd, margarin, pålägg)	170	6
Hård smörgås (bröd, margarin, pålägg)	110	5
Mjukt bröd, 1 skiva	100	2
Hårt bröd, 1 skiva	40	1
Margarin (60-70%), 1 frp	60	0
Margarin lätt (40%), 1 frp	40	0
Pålägg (ost, korv), 1 skiva	50	3
Pålägg (skinka), 1 skiva	20	3
Pålägg Oatly naturell, veg pastej 1 msk	35	1
Leverpastej, 1 msk	40	1
Mjukost, 1 msk	25	2
Kaviar, 1 msk	60	1
Brie till 1 smörgås, cirka 22g	70	4
Rödbetssallad, 1 msk	40	0
Ägg, 1 st	80	8
Wasa sandwich, franska örter, 1 st	140	3
Wasa sandwich, tomat/basilika, 1 st	190	5
Polarklämma, kalkon, 1 st	195	8
Polarklämma, ost, 1 st	250	9