



## Lathund för energiberäkning

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

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

<b>Frukost</b>	<b>kcal</b>
Cornflakes, havrefras, 1 dl	50
Filmjolk/Yoghurt 3 % fett naturell, 1 dl	60
Havregrynsgröt, 1 dl	65
Hård smörgås utan pålägg/ med pålägg	45/120
Lättfil 0,5 % fett, 1 dl	40
Löksill/senapssill, ca 8 g per bit	20
Mannagrynsgröt, 1 dl	80
Mjuk smörgås utan pålägg/ med pålägg	75/160
Müsli, 1 dl	145
Välling	165
Yoghurt smaksatt ca 3 % fett, 1 dl	85
Ägg, 1 st	70
<b>Tillbehör</b>	<b>kcal</b>
Brieost (1 msk)	55
Flora mjölkfritt 60 % (1 förp á 10 g)	50
Honung (1 msk/ 1 förp. á 25 g)	70/80
Hummus (1 msk)	30
Jordgubbssylt (1 förp á 50 g)	85
Kaviar (1 msk)	60
Ketchup (1 msk/ 1 förp á 11 g)	15/10
Lingonsylt (1 förp á 35 g)	55
Marmelad (1 msk/1 förp á 24 g)	40/55
Raps-/olivolja (1 msk)	115
Senap (1 msk/1 förp á 11 g)	25/20
Socker (1 msk/ 1 bit á 4 g)	50/15
Vispgrädde (1 msk)	55
Äppelmos (1 förp. á 35 g)	80
<b>Smårätter</b>	<b>kcal</b>
Krämig grönsakssoppa	165
Kycklingsoppa	185
Ugnsomelett	140
Västerbottenpaj med purjolök	150
Räk- och äggröra	110
Chokladbrownie	220
Citronpannacotta	200
Äpplekompott med kanel och vaniljmousse	150
Hallonmousse	185
Dadel bar med kokos och kakao	166

### Vägledning vätska (ml):

*Mängden avser påfyllnad upp till 1 cm från överkanten*

Dryckesglas	150 ml
Kaffemugg	200 ml
Pip-mugg	200 ml

<b>Dryck (per 1 dl= 100 ml)</b>	<b>kcal</b>
Alkoholfri öl	20
Citrondryck (osockrad)	5
Hot chocolate (caprimo), 1 påse	90
Lättmjölk 0,5% fett	40
Morgon- och sängfösare, 60 ml	100
Proviva utan tillsatt socker	25
Proviva/nyponsoppa/juice/läsk	45
Saft	30
Soja-/havredryck	40
Standardmjölk 3% fett	60
Vatten, kaffe, te, lightläsk, lightsaft, buljong	0
Äppeldryck (osötad)	20
Äppeldryck Liva	100
<b>Kosttillägg</b>	<b>kcal</b>
Resource 2.0/Resource 2.0+Fibre, 200 ml	400
Nutridrink compact protein, 125 ml	300
Resource addera plus, 200 ml	300
Nutridrink jucy/Nutridrink jucy plus, 200 ml	300
Resource activ, 200 ml	320
Fresubin protein energy drink, 200 ml	300
Fresubin 5 kcal shot, 30 ml	150
Fresubin protein powder, 5 g per skopa	18
PreOp. 200 ml	100
<b>Mellanmål/fika</b>	<b>kcal</b>
Billys panpizza (original/veggie)	420
Delicato chokladboll, 58 g	278
Digestivekex/småkaka, 1 st	70
Frukt, 1 st	70
Fullkornsskorpa, 1 st	50
Glassbägare (Sia/Skee-is)	130/215
Jacky chokladpudding, 120 g	140
Kelda soppa, 1 dl/ 1 portion á 2,5 dl	65/165
Krämsaftsoppa, 1 dl	80/50
Muffins med citroncrème, 1 st	160
Pannkaka, 1 st	90
Piggelin isglass, 60 g	50
Polarklämma, 75 g (ost/kalkon)	250/195
Protino, 80 g	120
Risgrynsgröt, 1 dl	85
Risifrutti/Mannafrutti	195/230
Salta kex, mariekex, 1 st	20
Smörgåsrån, 1 st	15
Vanillas	60
Vetebröd, 1 skiva ca 40 g	145
Waferskex, 1 st	30
Wasa sandwich med fyllning, 1 st	190