

Mat- och vätskeregistrering

Patientdata
Placera etikett här

Datum: _____ Energibehov: _____ kcal Vätskebehov: _____ ml

- Allt som serveras måste noteras!
- Registrera ett dygn i taget, t.ex. 07.00-06.59
- Vid servering ange typ av mat och mängd som serverats.
- Vid avdukning ange hur mycket som konsumerats.

Kost (ringa in)

Normal Grov paté Timbal Flytande

Övrigt: _____

Fika/mellanmål

Ange vad och mängd (t.ex. st/msk/dl/förp.)

| | Serverat | Konsumerat | Kcal |
|-------|----------|------------|------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Summa | | | |

Vätska

| Kl | Typ av vätska (ex kaffe, juice, mjölk. Näringsdryck- skriv sort.) | Insatt | Druckit | Kcal |
|-------|---|--------|---------|------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Summa | | | | |

Frukost

Ange vad och mängd, glöm inte ev. tillbehör

| | Serverat | Konsumerat | Kcal |
|----------------------------|----------|------------|------|
| Havregrynsgröt (dl) | | | |
| Mannagrynsgröt (dl) | | | |
| Fil/yoghurt ___% fett (dl) | | | |
| Flingor (dl) | | | |
| Mjukt bröd, pålägg (st) | | | |
| Hårt bröd, pålägg (st) | | | |
| Ägg (st) | | | |
| Löksill (antal bitar) | | | |
| | | | |
| | | | |
| Summa | | | |

Lunch/middag

Ange vad och mängd

| | Konsumerat | Kcal |
|---------------------|------------|------|
| Varmrätt (500 kcal) | 0 ¼ ½ ¾ 1 | |
| Smårätt: | 0 ¼ ½ ¾ 1 | |
| Smårätt: | 0 ¼ ½ ¾ 1 | |
| | | |
| Summa | | |

Kvällsmat/middag

Ange vad och mängd

| | Konsumerat | Kcal |
|---------------------|------------|------|
| Varmrätt (500 kcal) | 0 ¼ ½ ¾ 1 | |
| Smårätt: | 0 ¼ ½ ¾ 1 | |
| Smårätt: | 0 ¼ ½ ¾ 1 | |
| | | |
| Summa | | |

Totalt energiintag: _____ kcal

Totalt vätskeintag: _____ ml

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 påfylld upp till 1 cm från överkanten

| | |
|-------------|--------|
| Dryckesglas | 150 ml |
| Kaffemugg | 200 ml |
| Pip-mugg | 200 ml |

| Livsmedel | |
|---|----------------|
| 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 |
| Löksill/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 |
| Jordgubbssylt (1 förp á 50 g) | 85 |
| Marmelad (1 msk/1 förp. á 24 g) | 40/55 |
| Äppelmos (1 förp. á 35 g) | 80 |
| Lingonsylt (1 förp. á 35 g) | 55 |
| 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 med curry och färskost | 235 |
| Ugnsomelett | 140 |
| Västerbottenpaj med purjolök | 150 |
| Chokladbrownie | 220 |
| Citronpannacotta | 180 |
| Drottningkräm | 50 |
| Äpplecompott med kanel och vaniljmousse | 150 |
| Hallonmousse | 185 |
| Aprikosbar med hallon och pumpafrön | 155 |
| Risgrynsgröt 2,5 dl | 255 |
| Räkröra 1 msk | 50 |
| 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 |