



## 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

<b>Frukost</b>	(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/ <b>med pålägg</b>	75/ <b>160</b>
Hård smörgås utan pålägg/ <b>med pålägg</b>	45/ <b>120</b>
Ägg, 1 st	70
Löksill/senapssill, ca 8 g per bit	20
Välling	167
<b>Tillbehör</b>	(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
<b>Smårätter</b>	(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

<b>Dryck (per 1dl=100 ml)</b>	(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
<b>Kosttillägg</b>	(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
<b>Mellanmål/fika</b>	(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