

### Förslag på inköpslista för främst frukost, kvällsmat och mellanmål

Helfeta och sockrade produkter rekommenderas till patienter som behöver en energirik kost. Det innebär att lätt-, light- och ”mellanfeta” produkter bör undvikas.

Varugrupp	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
<b>Mejerivaror</b>					
Mjök					
Filmjök					
Yoghurt					
Turkisk yoghurt					
Yoggi Dröm					
Gräde					
Gräddfil					
Crème fraiche					
Kvarg med minst 9% fett					
Hårdost med minst 28 % fett					
Risifrutti / Mannafrutti/Minifrutti					
<b>Matfett</b>					
Bordsfett med minst 70 % fett					
Flytande margarin					
Hushållsmargarin					
Rapsolja eller annan matolja					
Fettrik dressing					
Majonnäs					
Pepparrotsgräde					
<b>Grönsaker/frukt</b>					
Färska grönsaker					
Djupfrysta grönsaker					
Potatismospulver					
Inlagd gurka					
Inlagda rödbetor					
Färsk frukt					
Torkad frukt					
Nötter/ Mandel					
<b>Tillbehör</b>					
Marmelad					
Honung					
Gelé					
Sylt					
Äppelmos					
Tomatketchup					
Senap					

Varugrupp	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
<b>Bröd/gryn/flingor/pasta</b>					
Mjukt ljust/ grovt					
Knäckebröd					
Smörgåskex					
Gryn av olika slag					
Müsli/ frukostflingor					
Välling/ Havremust					
Pasta					
Havrekli					
Linfrö					
<b>Kött/fisk/fågel/ägg</b>					
Köttpålägg					
Ägg					
Portions färdigmat av kött/färs/kyckling/fisk					
”Förrättspajer”, portions					
Crêpes					
Skinka, rökt/ kokt					
Rostbiff					
Kalvsylta					
Grillad kyckling/ revben					
Korv					
Kroppkakor					
Inlagd sill/ rökt fisk					
Fiskbullar					
Färdiga sallader, t ex; frukt-, rödbets-, potatis-, Waldorf-, kyckling-, lax, tonfiskröra, ishavs-, skaldjurs-					
Gubbröra					
Färdiga såser t ex; remoulad-, rom-, hovmästar-, aioli					
Kompletta färdigrätter					
Varm soppa					
<b>Desserter</b>					
Konserverad frukt					
Djupfrysta bär					
Krä					
Frukt-/ saftsoppa					
Risgrynsgröt					
MannaKvikk					
RisKvikk					
Glass					
Choklad-, brylépudding					
Pannacotta					
Ostkaka					
Paj					
Vaniljsås					
Vaniljvisp					

<b>Varugrupp</b>	<b>Datum</b>	<b>Datum</b>	<b>Datum</b>	<b>Datum</b>	<b>Datum</b>
<b>Bakverk</b>					
Vetebröd					
Mjuk kaka					
Socketkorpor					
Småkakor					
Mandelbiskvier					
Nötkolakaka					
Kladdkaka					
Brownie					
Tiramisu					
Mandelbiskvier					
<b>Övrigt</b>					