

Guide för beräkning av energiintag

Smörgås, ägg, pålägg	Mängd	Kcal
Mjukt bröd	1 skiva	70
Knäckebröd	1 skiva	40
Bregott/Mjölkfritt margarin 10 g	1 pkt	70
Lättmargarin 10 g	1 pkt	40
Ägg	1 st	90
Ost/korv/leverpastej	1 skiva	50
Skinka/saltkött	1 skiva	20
Sill	1 bit	15
Kaviar	2 tsk	40
Gröt, välling, flingor, sylt	Mängd	Kcal
Havregrynsgröt	1 dl	60
Müsli	½ dl	65
Cornflakes	1 dl	50
Välling	1 dl	70
Sylt/mos	1 msk	45
Socker bit/strö/honung	1 st/1 msk	15/50
Risgrynsgröt	1 dl	90
Mjölksprodukter	Mängd	Kcal
Standardmjölk	1 dl	60
Mellanmjölk/laktosfri mellanmjölk	1 dl	50
Filmjölk/extra krämig/laktosfri	1 dl	60
Yoghurt smaksatt	1 dl	85
Drömyoggi 1 bägare	150 g	180
Kaffeградde	½ dl	70
Vispградde, vispad	½ dl	95
Vispградde, ovispad	½ dl	190
Keso	½ dl	45
Drycker	Mängd	Kcal
Nyponsoppa/Proviva/fruktsoppa	1 dl	50
Saft/läsk/juice	1 dl	40
Lättöl	1 dl	30
Varma koppen	2 dl	90
Chokladdryck, O'boy	1 dl	110
Buljong	1 dl	10
FUN-light	1 dl	1
Havredryck Oatly	1 dl	45
Havregurt Oatly	1 dl	65
Soygurt	1 dl	60
Mineralvatten		0
Lunch/Middag		
Varmrätt inkl. potatis, grönsaker och sås		
	Hel port	375
	¾ port	280
	Halv port	190
	¼ port	95
Dessert		
	Hel port	175
	Halv port	90

Huvudrätter	Mängd	Kcal
Helt kött, kyckling	80 g	120
Köttfärsrätt, 2 skivor	80 g	140
Korvrätter	4 skivor	210
Lunchkorv/Isterband	1 st	245
Köttgryta	1,5 dl	220
Köttfärsås	1 dl	150
Skinksås	1 dl	220
Stekt fläsk, 60 g	2 skivor	215
Köttbulle/köttfärsbiff	1 st	30/120
Stekt fisk	1 bit/90 g	150
Fiskgratäng	100 g	140
Kokt fisk	80 g	120
Laxpudding 2,5 dl	260 g	320
Janssons frestelse/skinkfrestelse 2,5 dl	260 g	330
Sjömansbiff 2,5 dl	260 g	275
Lasagne 2,5 dl	260 g	380
Pytt i panna	3,5 dl	365
Stekt ägg	1 st	90
Fläskpannkaka	100 g	200
Portionsrätter	1 portion	490
Färdig paj, ost & skinka, kyckling	1 st	575
Kroppkaka	1 st	130
Omelett	100 g	105
Potatis, ris, pasta	Mängd	Kcal
Potatis, medel	1 st	75
Potatismos/rotmos/gratäng	1 dl	75
Ris, kokt	1 dl	110
Pasta, kokt	1 dl	115
Raggmunkar	2 st	125
Bruna bönor	1 dl	140
Såser	Mängd	Kcal
Varm sås	1 dl	100
Kall sås	1 dl	150
Stuvningar	1 dl	150
Soppa	Mängd	Kcal
Ärtsoppa/köttsoppa/grönsakssoppa	2,5 dl	225
Klick till soppa	1 st	80
Efterrättssoppa	1 dl	50
Grönsaker	Mängd	Kcal
Kokta	1 dl	30
Råkost	1 dl	20
Stuvade grönsaker	1 dl	120
Tomat/gurka/paprika till smörgås		10

Tillbehör	Mängd	Kcal
Majonnäs	1 msk	110
Ketchup	1 msk	20
Senap	1 msk	25
Mellanmål/dessert	Mängd	Kcal
Frukt äpple/päron/apelsin	1 st	70
Banan	1 st	100
Vindruvor	10 st	50
Russin	½ dl	90
Bär/Fruktcocktail	1 dl	50
Fruksoppa	1 dl	50
Krämm/kompott	1 dl	70
Chokladpudding	1 dl	125
Gräddglass	1 dl	110
Glass	1 bägare	210
Smörgåsnitt	1 st	150
Smoothie (med olja + mjölkpulver)	1 dl	200
Pannkaka, gluten & mjölkfri	1 st	85
Ostkaka	100 g	180
Pannacotta	1 dl	205
Hallonsås	½ dl	35
Bärpaj	1 bit/75 g	170
Vaniljsås	½ dl	55
Gräddkaka/päronkaka	1 bit/75 g	190
Chokladsås	0,2 dl	50
Kesokaka	1 bit/75 g	100
Chokladkladdkaka	1 bit/75 g	220
Morotskaka	1 bit/75 g	195
Bullar, kakor, kex	Mängd	Kcal
Bulle	1 st	115
Veteskiva	1 st	80
Sockerkaka, rulltårta	1 skiva	120
Småkaka	1 st	50
Smörgåsrån, margarin och ost	1 dubbelt	120
Smörgåsrån med margarin	1 dubbelt	70
Skorpa	1 st	45
Digestivekex	1 st	70
Kex/pepparkaka	1 st	30
Choklad, ruta	1 ruta	25

Kosttillägg	Mängd	Kcal
Fresubin 2 kcal Fibre DRINK	1 dl	200
Fresubin Protein Energy	1 dl	150
Fresubin 2 kcal Creme	1 bägare	250
Fresubin YOcreme	1 bägare	190
Resource 2.0	1 dl	200
Resource Komplet NÄring	1 dl	150
Resource Senior Active	1 dl	150
Resource Protein	1 dl	125
Fortimel Yoghurt Style/Energy MF	1 dl	150
Fortimel Compact/Protein/Fibre	1,25 dl	300
Fortimel Crème	1 bägare	200
Nutillis Fruit Stage 3	1 bägare	200
Diben	1 dl	150
Kosttillägg		
Fortimel Jucy	1 dl	150
Resource Addera Plus	1 dl	150
Provide X-tra	1 dl	150
Nutrical outspädd, berikning kolhydrat	1 dl	250
Calogen, berikning fett	30 ml	140
Calogen, Extra Shots	40 ml	160
Rapsolja, berikning fett	15 ml	135
Mjölkpulver	1 msk	30
Sondnäring	Mängd	Kcal
Isosource Standard Fibre	500 ml	515
Isosource Standard	500 ml	500
Isosource Protein Fibre	500 ml	685
Nutrison Advanced Dison	500 ml	500
Fresubin 2 kcal HP fibre	500 ml	1000
Fresubin HP Energy fibre	500 ml	750
Isosource Mix	500 ml	545
Novasource GI Control	500 ml	550
Infusion/TPN ml		Kcal
Glukos 5 % med elektrolyter, 1000 ml		200
Glukos 5 % utan elektrolyter, 1000 ml		200
Glukos 10 % med elektrolyter		400
SmofKabiven 986		1100
SmofKabiven 1477		1600
Smof 1206 PI		800
Rehydrex 25mg/ml 1000 ml		100

Kalorivärdena är avrundade för att underlätta vid beräkning