



Frukost:	Mängd	Kcal
Bröd hårt	1st	45
+ smör	1st	78
+ smör, 1 ostskiva /2 st	1st	115 / 150
Bröd mjukt	1st	70
+ smör	1st	145
+ smör, 1 ostskiva /2st	1st	150 /180
Smörgåsrån	1st	17
Gröt havregryn	1dl	70
Gröt mannagryn	1dl	135
Välling	1dl	75
Fil 3%	1dl	60
Fil 1,5%	1dl	50
Fil 0,5%	1dl	40
fruktyoghurt 3%	1dl	100
Müsli	1dl	150
Cornflakes	1dl	50

Pålägg

Ostskiva 28%	1st / 2st	36 / 72
Bregott 80%	1 tsk / msk	36 / 100
Lätta 40%	1 tsk / msk	20 / 56
Skinka 3%	1 skiva	17
Kaviar	1 msk	60
Ägg kokt	1st	75
Leverpastej 24% fett	1 msk	40
Marmelad	1msk	40
Messmör 5% fett	1 msk	45

Lagad mat:

Komplett måltid	1port	440
	3/4 port	330
	1/2 port	220
	1/4 port	110
Energi- och proteinberikad	1 port	440

Efterrätt/ mellanmål:

Kräm / saftsoppa	1dl /2 dl	75/ 150
Skorpa	1st	40
Egengjord "smoothie"	1 dl	80
Bägare yoghurt 7% fett	1st	160
Risalamalta /apelsinris	1dl	230/ 155
Ostkaka med sylt	150g	330
Fromage	100g	190
Efterrättspaj	1 bit 150g	370
Kons. frukt med kesogrädde	120g	160
Mannagrynskaka med sylt	200g	250
Pannkaka /+1 msk sylt	1st	140 / 170
Chokladpudding på mjölk	1dl	140
Semla	1st	350
Gräddglass 12%	1 dl	100
Glass lätt bägare 5%	1st	70
Vetebröd bulle	45g	145

Vetebröd skiva 1,5cm	25g	90
Småkaka/ kex	1st	40
Smågodis	1 bit	15
Chokladruta/ -kaka 100g	1st	25 / 550

Frukt	Mängd	Kcal
Fruktsallad	150g	125
Apelsin/ äpple/ päron	1st	70
Banan	0,5 / 1st	55/ 105
Bär sockrade	100g	70
Melon	200g	80
Vindruvor	100g	80
Russin	10st /1dl	15 / 190
Fruktcoctail på konserv	1dl	90
Katrinplommon	4st	40

Dryck / Vätska:

Mjölk 3%, 1,5%, 0,5%	1dl	60/50/40
Juice	1dl	50
Proviva	1dl	50
Saft sötd / osötd	1dl	40 / 20
Lingondricka	1dl	30
Blåbärssoppa	1dl	45
Nyponsoppa vanlig / osötd	1dl	50 / 20
Fruktsoppa	1dl	55
Läsk	1dl	40
Lättöl	1dl	30
Kaffe/ te / Vatten / Mineralv	1dl	0

Berikning:

Vispgrädde 40%	1msk	55
Kaffegrädde 12%	1msk	20
Olja	1msk	133
Bregott/flytande margarin 80%	1tsk / msk	35/ 100
Majonnäs 80%	1msk	100
Gräddfil	1msk / 1dl	20/ 140
Sylt/ mos	1msk	20
Strösocker / sockerbit	1msk / 1bit	50 / 15

Mått (Obs totala volymen)

Glas normalt	2dl	(1,5dl dryck)
Glas litet	1,5dl	
Kaffekopp rak	2dl	(1,5dl dryck)
Kaffekopp gammaldags	1,5dl	
Tekopp	2dl	
Pipmugg	2,5dl	
Plastmugg stor	1,75dl	
Plastmugg liten	1,2dl	
Soppskål stor	1,5dl	
1 tsk	5ml	
1msk	15ml	

