

Lasaretsrehab, Dietistmottagningen

Namn.....

Sal..... Datum.....

MAT- OCH VÄTSKELISTA, Växjö

Energibehovkcal

Stol- eller sängbunden patient: vikt i kg x 25 kcal

Uppegående patient: vikt i kg x 30 kcal

Proteinbehov g

Yngre <70 år: vikt i kg x 0,8 g (friska)/1-1,5 g (sjuka)

Äldre >70 år: vikt i kg x 1,2 g (friska)/1,2-1,5 g (sjuka)

Frukost	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Ostmörgås, ant = 185 kcal/ 7 g protein						
Skinksmörg, ant = 145 kcal/ 5 g protein						
Flingor, dl/ = 50 kcal/3 g protein						
Müsli, dl = 150 kcal/4 g protein						
Havregrynsgröt, port = 110 kcal/2 g protein						
Yoghurt/filmjolk naturell, dl/ = 60 kcal/3g protein						
Fruktyoghurt, dl/ = 90 kcal/3 g protein						
Mannagrynsgröt, port = 180 kcal/10 g protein						
Välling, port = 280 kcal/ 13 g protein						
Ägg, ant = 70 kcal/6 g protein						
Sill, ant = 15 kcal/1 g protein						
Flytande kost						
Blåbärdrink port =250 kcal/7g protein						
Äppeldrink, port =360 kcal/7g protein						

Mellanmål/ kvällsmål	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		

DRYCK					
Max mängd					
Vätskesort	Insatt mängd	Kl	Urdrucken mängd	kcal	protein
Summa:					

Kosttillägg/Calogen på läkemedelslistan

Summa*					

**Förs automatiskt in via vätskebalansen i Cosmic*

Glöm ej andra sidan



Lasaretsrehab, Dietistmottagningen

LUNCH

Förrätt	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Snitt = 120 kcal/ 5 g protein						
Soppa = 300 kcal/ 10 g protein						
Ägghalva = 100 kcal/ 3 g protein						
Stor sallad = 80 kcal/ 2 g protein						

Varmrätt	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Liten = 300 kcal/ 17 g protein						
Mellan = 450 kcal/ 20 g protein						
Stor = 600 kcal/ 23 g protein						

Efterrätt	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Frukt/bär = 50 kcal/ 0 g protein						
Krämsoppa = 100 kcal/ 0 g protein						
Glass = 150 kcal/ 3 g protein						
Paj/kaka = 200 kcal/ 3 g protein						
Dessert diab = 140 kcal/ 13 g protein						
Mousse/pudding = 150 kcal/ 4 g protein						

MIDDAG

Förrätt	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Snitt = 120 kcal/ 5 g protein						
Soppa = 300 kcal/ 10 g protein						
Ägghalva = 100 kcal/ 3 g protein						
Stor sallad = 80 kcal/ 2 g protein						

Varmrätt	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Liten = 300 kcal/ 17 g protein						
Mellan = 450 kcal/ 20 g protein						
Stor = 600 kcal/ 23 g protein						

Efterrätt	Uppåten mängd				kcal	protein
	25 %	50 %	75 %	100 %		
Frukt/bär = 50 kcal/ 0 g protein						
Krämsoppa = 100 kcal/ 0 g protein						
Glass = 150 kcal/ 3 g protein						
Paj/kaka = 200 kcal/ 3 g protein						
Dessert diab = 140 kcal/ 13 g protein						
Mousse/pudding = 150 kcal/ 4 g protein						

Glöm ej andra sidan


Summa: kcal protein