



| Frukost             | Mängd  | Kcal |
|---------------------|--------|------|
| Bröd m smör         | 1 st   | 120  |
| Bröd m smör, ost    | 1 st   | 185  |
| Bröd m smör, skinka | 1 st   | 145  |
| Cornflakes          | 1 dl   | 50   |
| Fruktyoghurt        | 1 dl   | 90   |
| Havregrynsgröt      | 1 port | 110  |
| Mannagrynsgröt      | 1 port | 180  |
| Mjölkkokt välling   | 1 port | 300  |
| Müsli               | 1 dl   | 150  |
| Sillbit             | 1 st   | 15   |
| Vattenkokt välling  | 1 port | 180  |
| Ägg                 | 1 st   | 90   |

| Lunch, varmrätt | Flytande kost | Kcal |
|-----------------|---------------|------|
| 350 kcal        | Varmsoppa     | 300  |
| 500 kcal        | Kall soppa    | 230  |
| 670 kcal        |               |      |

| Övrigt              | Mängd | Kcal |
|---------------------|-------|------|
| Sockerbit           | 1 st  | 15   |
| Strösocker          | 1 pkt | 25   |
| Sylt/mos/marmelad   | 1 msk | 35   |
| Vispgrädde, ovispad | 1 dl  | 380  |
| Vispgrädde, ovispad | 1 msk | 55   |
| Vispgrädde, vispad  | 1 dl  | 190  |

| Drycker                          | Mängd | Kcal |
|----------------------------------|-------|------|
| Buljong                          | 1 dl  | 5    |
| Chokladdryck, port.påse i vatten | 1     | 110  |
| Chokladdryck pulver              | 1 msk | 30   |
| Kaffegrädde                      | 1 msk | 20   |
| Katrinplommonjuice               | 1 dl  | 55   |
| Lightdryck (Funlight)            | 1 dl  | 0    |
| Lättmjölk, lättfil               | 1 dl  | 40   |
| Lättöl                           | 1 dl  | 30   |
| Nyponsoppa                       | 1 dl  | 50   |
| Proviva                          | 1 dl  | 45   |
| Saft/läsk/juice                  | 1 dl  | 40   |
| Standardmjölk/standardfil        | 1 dl  | 60   |

| Godis och snacks | Mängd | Kcal |
|------------------|-------|------|
| Chips            | 1 st  | 15   |
| Chips            | 40 g  | 210  |
| Japp             | 30 g  | 135  |
| Kexchoklad       | 13 g  | 65   |
| Plopp            | 12 g  | 60   |

| Frukt              | Mängd | Kcal |
|--------------------|-------|------|
| Frukt – genomsnitt | 1 st  | 75   |

| Mellanmål             | Mängd   | Kcal |
|-----------------------|---------|------|
| Brödbulle             | 1 st    | 125  |
| Bulle/veteski         | 1 st    | 120  |
| Digestive             | 1 st    | 70   |
| Drömyoghurt           | 1 st    | 150  |
| Frukt                 | 1 st    | 70   |
| Fruktacocktail        | 1 dl    | 100  |
| Glass, bägare         | 1 st    | 120  |
| Grov kringla          | 1 st    | 120  |
| Isglass, Piggelin     | 1 st    | 60   |
| Kex, typ Marie        | 1 st    | 25   |
| Kex, typ Singoalla    | 1 st    | 70   |
| Kex, typ Wafers       | 1 st    | 35   |
| Klar grönsakssoppa    | 2 dl    | 45   |
| Knäckebröd            | 1 st    | 40   |
| Kräms, pulver         | 1 dl    | 70   |
| Leverpastej           | 1 skiva | 40   |
| Lightglass, bägare    | 1 st    | 60   |
| Mazarin               | 1 st    | 160  |
| Mjukt bröd            | 1 st    | 80   |
| Muffins               | 1 st    | 235  |
| Ost                   | 1 skiva | 55   |
| Ost-och broccolisoppa | 2 dl    | 110  |
| Pannkaka              | 1 st    | 70   |
| Punchrulle            | 1 st    | 230  |
| Päronhalva, konserv   | 1 st    | 25   |
| Risifrukt             | 1 st    | 260  |
| Rulltårta, ca 2 cm    | 1 st    | 100  |
| Rån                   | 1 st    | 15   |
| Räkost                | 2 tsk   | 50   |
| Saltinkex             | 1 st    | 20   |
| Skinka                | 1 skiva | 15   |
| Skorpa                | 1 st    | 50   |
| Småkaka               | 1 st    | 30   |
| Smör                  | 1 frp   | 65   |
| Söt kringla           | 1 st    | 150  |
| Äggvåffla             | 1 st    | 140  |

| Kosttillägg                   | Mängd     | Kcal |
|-------------------------------|-----------|------|
| Calogen                       | 1msk=15ml | 70   |
| Diben                         | 1 dl      | 150  |
| Fortimel Compact/fiber 125 ml | 1 fp      | 300  |
| Fortimel Jucy/Yoghurt         | 1 dl      | 150  |
| Fresubin 2 kcal creme         | 1 fp      | 250  |
| Fresubin energy               | 1 dl      | 150  |
| Fresubin energy, fiber        | 1 dl      | 150  |
| Fresubin Protein Energy       | 1 dl      | 150  |
| Nutral                        | 1 dl      | 250  |
| Provide Xtra                  | 1 dl      | 150  |
| Renilon                       | 1 fp      | 250  |
| Resource 2.0 fiber            | 1 dl      | 200  |
| Rescourse Addera plus         | 1 dl      | 150  |
| Säröbomb                      | 1 dl      | 140  |

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| <b>Kaffemugg</b>        | <b>175 ml</b> |
| <b>Pipmugg</b>          | <b>200 ml</b> |
| <b>Kökets glas</b>      | <b>200 ml</b> |
| <b>Kökets kaffekopp</b> | <b>150 ml</b> |