

Frukost	Mängd	Kcal	Protein
Bröd med smör	1 st	120	2
Bröd med smör, ost	1 st	185	7
Bröd med smör, skinka	1 st	145	5
Cornflakes/havrefras	1 dl	50	3
Fruktyoghurt	1 dl	90	3
Havregrynsgrot	1 port	110	2
Mannagrynsgrot	1 port	180	10
Mjölkkokt välling	1 port	280	13
Müsli	1 dl	150	4
Sillbit	1 st	15	1
Vattenkokt välling	1 port	130	5
Ägg	1 st	70	6
Flytande kost: <i>fruktdrink</i>			
Äppeldrink	1 st	360	7
Blåbärsdrink	1 st	250	7

Lunch/Middag	Mängd	Kcal	Protein
<b>Förrätt</b>			
Snitt	1 st	120	5
Soppa	1 port	300	10
Ägghalva	1 st	100	3
Stor sallad	1 port	80	1
<b>Varmrätt</b>			
Liten	1 port	300	17
Mellan	1 port	450	20
Stor	1 port	600	23
<b>Efterrätt</b>			
Frukt/bär	1 port	50	0
Krä m. frukt/bär	1 port	100	0
Glass	1 port	150	3
Paj/kaka	1 port	200	3
Slät soppa m. frukt/bär	1 port	100	0
Mousse/pudding	1 port	150	4
Dessert diab	1 port	140	13

Drycker	Mängd	Kcal	Protein
Buljong	1 dl	5	0
Chokladdryck,	1 port	110	0
<i>port i påse i vatten</i>			
Chokladdryck pulver	1 msk	30	0
Kaffegrädde	1 msk	20	0
Katrinplommonjuice	1 dl	55	0
Lightdryck (Funlight)	1 dl	0	0
Lättnmjölk/fil, växtdryck	1 dl	40	3
Lättöl	1 dl	30	0
Nyponsoppa	1 dl	50	0
Proviva	1 dl	45	0
Saft/läsk/juice	1 dl	40	0
Standardmjölk/fil/yogh.	1 dl	60	3

Övrigt	Mängd	Kcal	Protein
Socketbit	1 st	15	0
Strösocker	1 pkt	25	0
Sylt/mos/marmelad	1 msk	35	0
Vispgrädde, ovispad	1 dl	380	2
Vispgrädde, ovispad	1 msk	55	0
Vispgrädde, vispad	1 dl	190	1

**Kaffemugg** 175 ml

**Pipmugg** 200 ml

**Kökets kaffekopp** 150 ml

**Kökets glas** 200 ml

Mellanmål	Mängd	Kcal	Protein
Brödbulle	1 st	125	3
Bulle/veteski	1 st	120	1
Digestive	1 st	70	1
Drömyoghurt, bågare	1 st	150	7
Frukt	1 st	50	0
Fruktcocktail	1 dl	100	0
Glass, bågare	1 st	120	3
Glassbåt	1 st	180	2
Grov kringla	1 st	120	2
Isglass, Piggelin	1 st	60	0
Kex, typ Marie	1 st	25	0
Kex, typ Singoalla	1 st	70	0
Kex, typ Wafers	1 st	35	0
Knäckebröd	1 st	40	1
Krä m, pulver	1 dl	70	0
Leverpastej	1 skiva	40	1
Lightglass, bågare	1 st	60	2
Makrillfilé i tomatsås	1 st	230	14
Matpaj	1 st	640	23
Mazarin	1 st	160	3
Mjukt bröd	1 st	80	2
Muffins	1 st	235	1
Ost	1 skiva	55	4
Pannkaka	1 st	70	4
Punschulle	1 st	230	2
Päronhalva, konserv	1 st	25	0
Risifrukti	1 st	260	5
Rulltårta, ca 2 cm	1 st	100	0
Rån	1 st	15	0
Räkost/mildost	2 tsk	20	2
Saltinkex	1 st	20	0
Skinka	1 skiva	15	2
Skorpa	1 st	50	0
Småkaka	1 st	30	0
Smör	1 frp	65	0
Söt kringla	1 st	150	2
Äggvåfla	1 st	140	2

Kosttillägg	Mängd	Kcal	Protein
Calogen	1 msk-15 ml	70	0
Diben	1 dl	150	7
Fortimel compact -125ml	1 frp	300	12
Fortimel creme	1 frp	200	12
Fortimel energy multifibre	1 dl	150	6
Fresubin 2 kcal drink	1 dl	200	10
Fresubin energy	1 dl	150	6
Fresubin protein energy	1 dl	150	10
Fresubin Yodrink	1 dl	150	7
Provide Xtra	1 dl	150	4
Renilon 7.5	1 frp	250	9
Resource 2.0 fibre	1 dl	200	9
Resource Addera plus	1 dl	150	4
Resource ultra fruit	1 dl	150	7
Resource ultra XS -125 ml	1 frp	280	18
Säröbomb	1 dl	140	3

Godis och snacks	Mängd	Kcal	Protein
Chips	40 g	210	0
Japp	30 g	135	1
Kexchoklad	13 g	65	1
Plopp	12 g	60	1