Rum\_\_\_\_\_\_\_ Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Energibehov\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ kcal Kost\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Mat- och vätskeregistrering för**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MAX dryck\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml Övrigt\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **FRUKOST** | **LUNCH** |
|  | Insattmängd | **Uppäten mängd** | **Total****kcal** |  | Insattmängd | **Uppäten mängd** | **Total****kcal** |
|  |  | **1** | **3/4** | **1/2** | **1/4** |  |  |  | **1** | **3/4** | **1/2** | **1/4** |  |
| Smörgås + pålägg |  | 160 | 120 | 80 | 40 |  | Förrätt |   | 150 | 115 | 75 | 40 |  |
| Gröt 2 dl  |  | 120  | 90 | 60 | 30 |  | Huvudrätt |   | 450 | 340 | 225 | 115 |  |
| Sylt 1 msk |  | 25 |  | 12 |  |  | Efterrätt |  | 150 | 115 | 75 | 40 |  |
| Flingor 1 dl |  | 40 | 30 | 20 | 10 |  | Lilla energirika |  | 450 | 340 | 225 | 115 |  |
| Müsli 1 dl |  | 140 | 105 | 70 | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ägg |  | 70 |  | 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Totalt** |  |  |  |  |  |  | **Totalt** |  |  |  |  |  |

**Vätskemått(vid vätskerestriktion)** – fyllnad upp till ca 1,5 cm från överkant.
Glas 175 ml
Mugg, stor 200 ml
Djup tallrik 200-250 ml
Djup skål 250 ml
Glasskål 200 ml

|  |  |
| --- | --- |
| **MIDDAG** | **MELLANMÅL/KVÄLLSMÅL/ÖVRIGT** |
|  | Insattmängd | **Uppäten mängd** | **Total****kcal** |  | Insattmängd | **Uppäten mängd** | **Total****kcal** |
|  |  | **1** | **3/4** | **1/2** | **1/4** |  |  |  | **1** | **3/4** | **1/2** | **1/4** |  |
| Förrätt |  | 150 | 115 | 75 | 40 |  | Smörgås+pålägg |  | 160 | 120 | 80 | 40 |  |
| Huvudrätt |  | 450 | 340 | 225 | 115 |  | Gröt (manna/risgryn) |  | 250 | 180 | 125 | 60 |  |
| Efterrätt |  | 150 | 115 | 75 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lilla energirika |  | 450 | 340 | 225 | 115 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Totalt** |  |  |  |  |  |  | **Totalt** |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **DRYCK OCH FLYTANDE KOST/ÖVRIGT**  |
| Sort | Insattmängd ml | Kcal | Ur-druckenmängd ml | Kcal |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Totalt** |  |  |  |

**Energimängd 240 ml 100 ml**

Flytande varm 300 kcal 125 kcal

Flytande kall 200 kcal 85 kcal

**Uträkning energibehov kcal/dygn**

Sängliggande 25 kcal x vikt

Uppegående 30 kcal x vikt

Patient ökat behov 35 kcal x vikt

**OBS:** Glöm inte att räkna
med sondmat.

**Totalt\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ml Totalt\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_kcal för hela dagen**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **FRUKOST, FLINGOR, GRYN** | **Mängd** | **Kcal** | **MEJERIPRODUKTER/ALTERNATIV** | **Mängd** | **Kcal** |
| Cornflakes/Havrefras | 1 dl | 50 | Lättmjölk/fil/yoghurt 0,5% | 1 dl/2 dl | 40/80 |
| Müsli | 1 dl | 150 | Mellanmjölk/fil/yoghurt 1,5% | 1 dl/2 dl | 50/100 |
| Gröt havre | 1 dl | 60 | Standardmjölk/fil/yoghurt 3% | 1 dl/2 dl | 60/120 |
| Gröt manna/ris | 1 dl | 80 | Fruktyoghurt 2% | 1 dl/2 dl | 95/190 |
| Kräm | 1 dl | 60 | Fruktyoghurt lätt 0,5% | 1 dl/2 dl | 75/150 |
| Välling | 1 dl/1 mugg | 70/140 | Drickyoghurt | 1 dl/2 dl | 60/120 |
| Sylt/mos | 1 msk | 25 | Dofilus | 1 dl/2 dl | 50/100 |
| Sylt/mos osötad | 1 msk | 5 | Havre-/Soyadryck 1,5% | 1 dl/2 dl | 40/80 |
|  |  |  | Protino äpple/kanel, rabarber/vanilj | 1 st(80 g) | 120 |
| **BRÖD OCH PÅLÄGG** | **Mängd** | **Kcal** | **MELLANMÅL** | **Mängd** | **Kcal** |
| Smörgås m pålägg | 1 st | 160 | Digestivekex | 1 st | 70 |
| Knäckebröd m pålägg | 1 st | 110 | Smörgåsrån | 1 st | 15 |
| Bröd ljust/grovt | 1 skiva | 80 | Smörgåsrån, dubbel med smör & ost | 1 st | 175 |
| Knäckebröd ljust/grovt | 1 skiva | 35 | Skorpa | 1 st | 40 |
| Smörgåsmargarin 60% | 1 port | 30 | Småkakor | 1 st | 40 |
| Lättmargarin 40% | 1 port | 20 | Kex/pepparkaka | 1 st | 25 |
| Ost 28% | 1 skiva | 50 | Ballerina | 1 st | 65 |
| Skinka 3% | 1 skiva | 15 | Wienerbröd | 1 st | 280 |
| Marmelad | 1 msk | 40 | Vetebröd sött/bulle/vetelängd | 1 st (25g) | 90 |
| Ägg | 1 st | 70 | Piggelin/isglass | 1 st | 55 |
| Sillbit | 1 st | 15 | Ostkaka 7% | 1 dl | 185 |
| Keso 4% | 1 msk/1 dl | 15/100 | Pannkakor, frysta | 1 st | 110 |
| Kaviar original | 1 msk | 60 | Grädde vispad | 1 dl | 190 |
| **DRYCKER** | **Mängd** | **Kcal** | Sylt | 1 msk | 25 |
| Chokladdryck ex O’boy | 1 dl | 70 | Kräm | 1 dl | 70 |
| Frukt- bär- saftsoppa | 1 dl | 50 | Kräm sockerfri | 1 dl | 30 |
| Frukt- bär- saftsoppa osötad | 1 dl | 20 | Risifrutti | 1 st | 200 |
| Proviva | 1 dl | 50 | Gräddglass, bägare | 120 ml | 140 |
| Juice | 1 dl | 40 | Lättglass, bägare | 120 ml | 60 |
| Måltidsdryck | 1 dl | 40 | Varma koppen | 1 dl | 50 |
| Lättöl | 1 dl | 30 | **FRUKT** | **Mängd** | **Kcal** |
| Fun light | 1 dl | 0 | Banan | 1 medelstor | 100 |
| Saft/läsk | 1 dl | 40 | Äpple | 1 st | 65 |
| Berikad saft (Fantomalt) | 1 dl | 100 | Päron | 1 st | 70 |
| Kaffegrädde | 1 msk | 20 | Apelsin | 1 st | 60 |
| **ÖVRIGT** | **Mängd** | **Kcal** | Clementin | 1 st | 40 |
| Olja/smör | 1 msk | 115/100 | **KOSTTILLÄGG** | **Mängd**  | **Kcal** |
| Grädde vispad/ovispad | 1 msk | 30/60 | Energihutt | 1 ml/30 ml | 5/150 |
| Ketchup/Senap | 1 msk | 15 | Nutridrink Compact Protein | 1ml/125 ml  | 2,5/300 |
| Socker/honung | 1 tsk | 20 | Resource 2.0 fibre | 1ml/200 ml | 2/400 |
| Sockerbit | 1 st | 15 | Fresubin Protein Energy Drink | 1ml/200 ml  | 1,5/300 |
| Chokladbit stycksak | 25/50 g | 140/275 | Resource Addera Plus | 1ml/200 ml | 1,5/300 |
| Russin | 1 msk | 25 | Fresubin 2 kcal (soppa) | 1ml/200 ml | 2/400 |
|  |  |  | Proteinpulver/energipulver | 5 g (torrvara) | 20 |
|  |  |  |  |  |  |

## Ansvariga för dokumentet

Dietisterna på rehabiliteringscentrum