|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NAMN | | RUM | DATUM |
| ENERGIBEHOV (vikt x 30) | kcal | RISKPATIENT? ⃝ | VIKT |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MAT | | | | | | | VÄTSKA | | | |
| **Frukost/ förmiddag** | **Antal/ mängd** | **25%** | **50%** | **75%** | **100%** | **Kcal** | **Dryck/sondmat** | **Insatt**  **(ml)** | **Uppdrucket (ml)** | **Kcal** |
| Smörgås |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fil/flingor |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gröt/mjölk |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Välling |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Yoghurt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ägg |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mellanmål:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Summa frukost/förmiddag** (kcal) | | | | | |  | **Summa** | | (ml) | (kcal) |
| **Lunch/ eftermiddag** | **Antal/mängd** | **25%** | **50%** | **75%** | **100%** | **Kcal** | **Dryck/sondmat** | **Insatt  (ml)** | **Uppdrucket (ml)** | **Kcal** |
| Förrätt |  | **40** | **75** | **115** | **150** |  |  |  |  |  |
| Förrätt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Huvudrätt mindre |  | **90** | **175** | **265** | **350** |  |  |  |  |  |
| Huvudrätt |  | **150** | **300** | **450** | **600** |  |  |  |  |  |
| Dessert |  | **40** | **75** | **115** | **150** |  |  |  |  |  |
| Dessert |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Mellanmål:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Summa lunch/eftermiddag** (kcal) | | | | | |  | **Summa** | | (ml) | (kcal) |
| **Middag/ kväll** | **Antal/ mängd** | **25%** | **50%** | **75%** | **100%** | **Kcal** | **Dryck/sondmat** | **Insatt  (ml)** | **Uppdrucket (ml)** | **Kcal** |
| Förrätt |  | **40** | **75** | **115** | **150** |  |  |  |  |  |
| Förrätt |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Huvudrätt mindre |  | **90** | **175** | **265** | **350** |  |  |  |  |  |
| Huvudrätt |  | **150** | **300** | **450** | **600** |  |  |  |  |  |
| Dessert |  | **40** | **75** | **115** | **150** |  |  |  |  |  |
| Dessert |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Kvällsmål:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Summa middag/kväll** (kcal) | | | | | |  | **Summa** | | (ml) | (kcal) |
| **Intag per os under dagen**  Kalorier (kcal):  Vätska (ml): | | | | | | | **Intag via sond/PEG**  kcal  ml | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lunch och middag** | **Kcal snitt** |  | **Konsistensanpassad kost** | **Kcal** |
| Förrätt | **150** | (130-180) | Flytande kost lunch (varma + topping + kalla) | **600** (300+150+150) |
| Huvudrätt mindre | **350** | (300-400) | Flytande kost middag (varma + shake) | **550 (**300+250) |
| Huvudrätt | **600** | (500-700) | Grov paté lunch/middag | = normalkost |
| Dessert | **150** | (100-200) | Timbalkost lunch/middag | **450** (429-534) |

***Önskekostmenyn är en separat matsedel som enklast hittas via Plexus. På listan är varje rätts kaloriinnehåll angivet.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frukost per portion | Kcal |  | Drycker/soppor | | | Kcal/dl |  | Mellanmål | Kcal/st |
| Gröt, sylt, mjölk | 140 |  | Buljong | | | 5 |  | Ballerinakex | 70 |
| Välling per port (2,4 dl/1 dl) | 170/70 |  | Juice | | | 50 |  | Bulle | 130 |
| Fil, 2 dl | 100 |  | Läsk | | | 40 |  | Chokladboll (Delicato) | 280 |
| Yoghurt naturell 3 %, 2 dl | 200 |  | Läsk, light | | | 1 |  | Digestivekex | 70 |
| Fruktyoghurt 2,5 %, 2 dl | 120 |  | Lättsockrad fruktdryck | | | 30 |  | Frukt 1 st/banan 1 st | 50/100 |
| 1 port cornflakes/müsli | 50/60 |  | Lättöl | | | 30 |  | Frödinge ostkaka port.förp. 300 g | 170 |
|  |  |  | Mjölk/fil, lätt | | | 40 |  | Glassbägare GB, 60 g | 110 |
| 1 hård smörgås, marg | 80 |  | Mjölk/fil, mellan | | | 50 |  | Kex pepparkaka | 20 |
| 1 hård smörgås, marg, pålägg | 100 |  | Mjölk/fil, standard | | | 60 |  | Kolastrut | 210 |
| 1 mjuk smörgås, marg | 100 |  | Nyponsoppa (LIVA Energi) | | | 108 |  | Kräm, 1 dl | 80 |
| 1 mjuk smörgås, mark, pålägg | 140 | Nyponsoppa utan tillsatt socker | | | 16 | Piggelin | 50 |
| Ägg, 1 st | 80 |  | Oboy, standardmjölk, 2 dl | | | 225 |  | Punchrulle, dammsugare (Delicato) | 200 |
| Kaviar, 1 tsk | 20 |  | Oboy, vatten, 2 dl | | | 105 |  | Skorpa | 50 |
|  |  |  | OptiXpress katrinplommonjuice | | | 55 |  | Yoggi 200 g | 160 |
|  |  |  | Proviva/saftsoppa | | | 50 |  | Vaniljpinne | 80 |
|  |  |  | Saft | | | 40 |  | Veteskiva | 80 |
|  |  | Saft Light | | | 1 | Wafers vaniljrån | 30 |
|  |  |  | Äppledryck (LIVA Energi) | | | 99 |  |  |  |
|  |  |  | Varm Soppa 2,4 dl/1 dl | | | 250/100 |  | Enkel smörgås med skinka singel | 130 |
|  |  |  | Kall Soppa 2,4 dl/1 dl | | | 190/80 |  | Enkel smörgås med ost singel | 170 |
|  |  |  | Shake till middag 1,8 dl/1 dl | | | 210/120 |  | Finare smörgås med skinka singel |  |
|  |  |  |  | | |  |  | Finare smörgås med ost singel |  |
|  |  | | |  | | |  |  |  |
| Näringsdrycker | Kcal/dl | | | Kcal/ 40 ml shot | Kcal/ 60 ml shot | |  | Övrigt | Kcal |
| Nutridrink Compact (fibre) | 240 | | | 100 | 140 | |  | Honung, 1 tsk | 20 |
| Nutridrink | 150 | | | 60 | 90 | |  | Sockerbit 1 st | 10 |
| Fortimel Yoghurt Style | 150 | | | 60 | 90 | |  | Strösocker 1 msk | 50 |
| Fresubin YoDrink | 150 | | | 60 | 90 | |  | Sylt/mos, 1 msk | 35 |
| - extra proteinrika | | | | | | |  | Spraygrädde, 1 msk/0,5 dl | 20/70 |
| Resource 2,0 (fibre) | 200 | | | 80 | 120 | |  | Vispgrädde ovispad, 1 msk/0,5 dl | 50/180 |
| Nutridrink Protein | 150 | | | 60 | 90 | |  | Vispgrädde vispad, 1 tsk/0,5 dl | 30/90 |
| Nutridrink Protein 2,0 | 200 | | | 80 | 120 | |  |  |  |
| Nutridrink Compact Protein | 240 | | | 100 | 140 | |  |  |  |
| Resource Protein | 125 | | | 50 | 75 | |  |  |  |
| - vid diabetes | | | | | | |  |  |  |
| Diben Drink | 150 | | | 60 | 90 | |  |  |  |
| Fresubin Protein Energy | 150 | | | 60 | 90 | |  |  |  |
| Icke kompletta näringsdrycker (klara/saftliknande) | | | | | | |  |  |  |
| Nutridrink Jucy | 150 | | | 60 | 90 | |  | Vätskemått | |
| Provide Xtra (mjölkfri) | 150 | | | 60 | 90 | |  | Ett glas | 175 ml |
| Resource Addera Plus | 150 | | | 60 | 90 | |  | En mugg | 200 ml |
| Övriga | Kcal per förp. | | |  | | |  | En djuptallrik | 250 ml |
| Fresubin 2 kcal Creme | 250 | | |  | | |  | 1 msk | 15 ml |
| Calogen Extra, 40 ml | 160 | | |  | | |  | 1 tsk | 5 ml |

**Risk för undernäring?**

- Ta aktuell vikt

- Skatta energi-/vätskebehov

- Registrera vätske-/kaloriintag

- Servera mellanmål och energirik måltidsdryck

- Följ upp och utvärdera

- För mer information se lathund (sökbar via Plexus)