MAT- OCH VÄTSKELISTA

Växjö kommun
Europas grönaste stad

Energibehov: 35 kcal x 50 kg = 1750 **Proteinbehov:** 1,2 g x 50 kg = 60 g	**Typ av kost:**	**Konsistens:**	**Namn:** **Datum:**

Frukost – kl 08.30	**Serverat**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**	**Middag – kl 12.00**	**Serverat**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**	**Kvällsmat – kl 17.30**	**Serverat**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**
Gröt, mjölkkokt	1 portion	1 port.	225	11,5	**Potatis**	2 st	1 st	60	1,1	Köttfärspaj	1 portion	0,5 portion	210	10,75
Äppelmos	3 msk	3 msk	120	---	Köttbullar	5 st	3 st	60	3,6	Crème fraîché	2 msk	2 msk	100	0,6
Mjölk, mellan	1,5 dl	1,5 dl	75	5,1	Brunsås	1,5 dl	1 dl	180	2,3					
					Lingonsylt	3 msk	2 msk	50	0,2					
		1	420	16,6			**2**	350	7,2			**3**	310	11,35

Mellanmål	**Förfrukost – kl _____**				**Förmiddag – kl _____**				**Eftermiddag – kl 15.00**				**Kväll - kl _____**				**Sent kvällsmål – kl 20.00**			
	Serv.	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**	**Serverat**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**	**Serv.**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**	**Serv.**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**	**Serv.**	**Uppätet**	**Kcal**	**Protein**
Rulltårta									1 bit	1 bit	115	0,9								
Kesella									3 msk	3 msk	60	3,3								
Energihutt																	30 ml	30 ml	120	2,0
		4				**5**				**6**	175	4,4		**7**				**8**	**120**	**2,0**

VÄTSKELISTA, inklusive mjölk, fil, välling, kräm, soppa, näringsdryck					
Serverat			**Uppdrucket**		
Klockslag	**Typ av dryck**	**ml**	**ml**	**kcal**	**protein**
08.30	Kaffe	150	150	---	---
08.30	Mellanmjölk	150	150	*Redan räknat*	*Redan räknat*
12.00	Lättöl	200	200	60	0,4
15.00	Kaffe	150	150	---	---
15.00	Kaffegrädde	30 (2 msk)	30 (2 msk)	40	1,0
17.30	Mellanmjölk	200	200	100	6,8
20.00	Energihutt	30	30	*Redan räknat*	*Redan räknat*
		9	**880 ml**	**200**	**7,2**

	Energi per os	**Protein per os**
1	**420**	**16,6**
2	**350**	**7,2**
3	**310**	**11,35**
4		
5		
6	**175**	**4,4**
7		
8	**120**	**2,0**
9	**200**	**7,2**
Totalt:	**1575**	**48,75**
Behov:	**1750**	**60 g**
Skillnad behov – intag:	**- 175**	**- 11,25**