Kostregistrering

Kosttyp _____

Beräknat energibehov_____ kcal/dygn Maxdryck_____ ml/dygn

Frukost	Serverat	Uppäten mängd 100%	75%	50%	25%	Kcal
1 mjuk smörgås, margarin, pålägg		150		75		
1 hård smörgås, margarin, pålägg		100		50		
1 ägg		100		50		
1 dl cornflakes		50		25		
1 dl müsli		150		75		
2 dl gröt		150		75		
1 förp äppelmos/sylt		40		20		
Mellanmål fm						
Lunch						
Varmrätt 9 MJ (A, skon, kall, veg)		450	350	225	110	
Varmrätt 12 MJ (A, kall, veg)		600	450	300	150	
Dessert ej färsk frukt		150	100	75	50	
E-kost förrätt 9 MJ		130	100	65	35	
E-kost varmrätt 9 MJ		300	225	150	75	
E-kost dessert 9 MJ		150	100	75	50	
Flyt varm soppa, 250 ml		400	300	200	100	
Flyt kall soppa, 200 ml		100	75	50	25	
Mellanmål em						
Middag						
Varmrätt 9 MJ (A, skon, kall, veg)		450	350	225	110	
Varmrätt 12 MJ (A, kall, veg)		600	450	300	150	
Dessert ej färsk frukt		150	100	75	50	
E-kost förrätt 9 MJ		130	100	65	35	
E-kost varmrätt 9 MJ		300	225	150	75	
E-kost dessert 9 MJ		150	100	75	50	
Flyt varm soppa, 250 ml		400	300	200	100	
Flyt kall soppa, 200 ml		100	75	50	25	
Mellanmål kväll						
Summa mat kcal						

Dygnet räknas från kl 00:00-23:59

Utarbetad av dietisterna på US, Region Östergötland juni 2021

Vätskeregistrering

Namn:_____

Datum:_____ **Sal:**_____

Kl	Dryck/soppa/fil/	Serverat ml	Intaget ml	Kcal
	Summa dryck kcal och ml			
	Kosttillägg ange mängd och sort			
	Summa kosttillägg kcal och ml			

1 vanligt glas = 150 ml	**1 kopp = 200 ml**
1 liten plastmugg = 75 ml	**1 pipmugg = 200 ml**
1 shotglas = 50 ml	**1 skål = 200 ml**

Summa energi av mat + dryck + kosttillägg _____kcal

Summa vätska _____ml