

	Matvare	Enhet	Kcal pr. enhet	Protein pr. enhet	Karbohydrat g pr enhet	
<b>Brødmat</b>	Grovt brød/loff	1 skive 40g	100	3,8	17/18	
	Rundstykke	1 stk 60g	150	5	28	
	Knekkebrød, grovt/fint/rugsprø	1 stk 13g	45/53/38	1,3/1,4/1,2	8/9/7	
	Skive med smør/pålegg	½ stk	90	3		
	Toast grov/fin	1 stk halv	140	6,8	18	
	Frokostblanding, 4-korn/müsli	1dl 50g	167/186	5,3/5	30/28	
	Corn flakes	1dl	50	1	10	
	Havregrøt fra kjøkken Å/Kr-M	300g /200g	450/300	13/9	31/20	
	Rømmegrøt 1 porsjon Tine	350g	742	12,63	34	
	Risgrøt 1 porsjon kjøkken	400g	300	13,2	64	
	Semulegrøt	200g	215	8	21	
	Meierismør/ Vita/ Soft	1 beger	88/71/71	-	-	
	Hvit ost/brun ost	1 skive 15g	52/70	4,0 /1,6	0/6	
	Syltetøy vanlig/lett/lavkalori	1 beger 24g	60/44/4	0,1	14/7/5	
	Rent kjøtt/skinke o.l	1 skive 12g	12	2,1	-	
	Servelat/salami	1 skive	20/20	1	-	
	Egg	1 stk/55 g	80	6,8	-	
	Reker	1 beger/30 g	30	6,9	-	
	Sursild naturell/tomat	1 beger 65g	97/114	4	5	
	Makrell i tomat	1 p 22g	62	3	2	
	Leverpostei/kylling	1p 22g	60/33	2/2,4	1	
	Prim	1p 20g	64	1,4	11	
	Tine mager naturell smøreost	1p 20g	31	3,6	-	
	Smøreost reke/skinke/bacon	1p 18g	40	2,9	-	
	Snøfrisk	1p 20g	51	1,2	-	
	Kaviar	1p 12g	49	1,3	2	
	Nugatti	1p 25g	129	1,4	16	
	Honning	1p 15g	41	-	10	
	Majones ekte/lett	1p 12g	87/47	0,1	-	
	Majonessalat	1 beger/25 g	106	1,0	-	
	Remulade/dressing	1pk	70	-	-	
	Yoghurt, vanlig	175/125/100 ml	176/126/101	6,0/4,3/3,4	25/18/14	
	Yoghurt 0,1 %/0,0 %	125 ml	85/53	6,0/5,0	15	
Havresuppe fra kjøkken	1dl	80	3	6		
Havresuppe m/kaffe/fløte og sukker i avd	1dl	100	3	10		
Havresuppe m/fløte og sukker	1dl	160	2	10		
Havresuppe kreftavd	1dl	233	3	10		
	Helmelk/lettmelk/ekstra lett/skummet	1dl	66/46/38/34	3,2/3,3	5	
	Biola nat/smak	1dl	44/59	3,2/2,8	5/12	
	Juice/nektar/søt saft/brus	1dll	43	-	10	
<b>MIDDAG</b>	Potet/ris/pasta	150g/1,5dl/150g	110/98/230	2,8/2,3/7	23/32/40	
	Kjøtt – kokt/stekt	1 p. 150-200g	300	35	-	
	Pølse/kjøttkaker/karbonader	1 p. 150-200g	350	16	-	
	Fisk, kokt/stekt/panert	1 p. 150-200g	170/250/350	35	-/-/5	
	Laks – kokt	1 p. 150-200g	240/320	24/24	-	
	Fiskefarseprod boller/kaker	1p. Ca 160g	100/150	12	10	
		Smør/rømmedressing/hvit saus/brun saus	2 ss ½ dl	220/60/65/40	0/0,8/4,0/1,0	-/4/3
		Søt suppe/dessert	1,5dl	150	1	-/25
		Kraftsuppe (asparges/tomat etc)	2 dl	100	2,0	9/25
		Pastasalat med fransk dressing	1 p 100g	200	7,5	25
		Pastasalat med rømmedressing	1p 100g	300	7,5	25

Kliniske ernæringsfysiologer i Helse Møre og Romsdal. Kontaktperson Kirsti Kverndokk Bjerkan.

Det vil være forskjell mellom de ulike kjøkkens supper/grøter. Vi har brukt et gjennomsnitt. Ved ønske om mer energi, tilsettes ekstra fløte/sukker i avdeling.

	Matvare	Enhet	Kcal pr. enhet	Protein pr. enhet	Karbohydrat g pr enhet
<b>Næringsdrikker</b>	Diben Drink	200ml	300	15	26
	Addera	200	170	8	34
	Addera pluss		250	8	54
	Fresubin energy drink /fibre		300	11,2	38/36
	Fresubin protein energy drink		300	20	25
	Fresubin 2 kcal/fibre drink		400	20	45/44
	Fresubin Jucy drink		300	8	67
	Nutridrink multi fibre/yog. style	200ml	300	12	37
	Nutridrink protein		300	20	33
	Nutridrink Juice style		300	8	67
	Provide extra		300	8	67
	Resource Komplette næring		300	11,2	42
	Resource 2.0 /fibre		400	18	43/40
	Resource sviskejuice		130	1	26
	Solskinnsdrikk	1,5dl	240	6	15
	Renilon 4/7,5	1 fl./125 ml	250/250	5/9,4	40
	Respifor	1 fl./125 ml	188	9,4	50
	Cubitan	200ml	250	20	28
	Næringsdrikk fra Kjøkkenet	200ml	260	8	
	E+ fra Tine Meierier	200ml	350	15	
<b>Berikning</b>	Calogen (nøytral/jordbær)	30 ml	130		-
	Nutrison Powder	20g 1 måleskje	95	4	11
	Scandishake/Calshake	1pose i 2,4dl H-melk 1ss 15g	600 74	12 0,5	68
	Maxi Joule/Resource energy/Fantomalt	1ss/8g 1/2 dl (4ss)	25 100	0 0	8 30
	Fresubin 5kcal shot (nøytral/sitron)	30ml	150		-
	Fresubin Protein Powder	5g pulver/1 måleskje	18	4,4	-
	Sukker	3 biter/3ts/1pose 6g	24		6
	Kremfløte/kremdott	1ss	40	0,25	-
	Rømme seter/lett	1ss	80/50	0,6	-
<b>Kaker/Snacks/frukt</b>	Eple/pære/appelsin	1 stk	45/55/40	0,5	10/12/8
	Banan/druer	1/20 druer	99/75	1,0/0,8	20/20
	Formkake/rullekake	35g/25g	122/68	1,2/1,6	18/12
	Bløtkake	1 stk a 100g	250	4	29
	Rislunsj	1 beger a 125g	190	3,8	25
	Sjokoladepudding	1dl	83	3,2	15
	Vaniljesaus	1dl	78	3,1	15
	Lefse, vestlandslefse ferdig smurt	35g	130/	2,0/	15
	Kjeks, søt, Gjende	1 stk	32	0,5	5
	Kjeks Kornmo/Start	1stk 8g	33	0,7	5/5
	Kjeks Kaptein/ Ritz	1stk	25	0,5	5/3
	Sjokolade /karamell	1bit a 5g	25	1,5	2,5
	Peanøtter	20stk (15g)	90	4	2
	Nøtter blanding 1 pose fra kreft poliklinikk	40g/ 3ss	250	8	4
	Potetgull/skruer	1dl 15g	80/70	1	8

Gj.snitts energibehov: 30 kcal/kg kroppsvekt = \_\_\_\_\_ Proteinbehov: min. 1,2 - helst 1,5 g/kg kroppsvekt \_\_\_\_\_  
 Dialyse 35 kcal/kg kroppsvekt = \_\_\_\_\_ Proteinbehov: min. 1,2 - helst 1,5 g/kg kroppsvekt \_\_\_\_\_  
 KOLS, min. 40 kcal/kg kroppsvekt = \_\_\_\_\_ Proteinbehov: min. 1,2 - helst 1,5 g/kg kroppsvekt \_\_\_\_\_

Kliniske ernæringsfysiologer i Helse Møre og Romsdal. Kontaktperson Kirsti Kverndokk Bjerkan.

Det vil være forskjell mellom de ulike kjøkkens supper/grøter. Vi har brukt et gjennomsnitt.  
 Ved ønske om mer energi, tilsettes ekstra fløte/sukker i avdeling.