

# KOSTREGISTRERING, St. Olavs hospital, 11. utgave 2021

MAT/DRIKKE	Antall /mengde	Kcal/ enhet	Sum Kcal	g Prot/ enhet	Sum Protein
<b>BRØD/KJEKS/KAKER</b>					
Brød–grovt, loff	½ skive/ 20g/ 15g				
Knekkebrød, kavring	1 stk/ 13g/ 4g	45		1,5	
Rundstykke	½ stk/ 20g				
Bolle	1 stk/ 50g	170		4	
Flatbrød	1 stk/ 4g	15		0,5	
Kjeks, Kaptein, Ritz	1 stk	25		0,5	
Kjeks, Gjende, Gullvaffel, Marie	1 stk	30		0,5	
Kjeks, Kornmo, Safari, Start	1stk/ 13g	60		1,5	
Kaffemat fra kjøkkenet, snitt	1 stk	192		3	
Vafler	1 plate/100 g	220		7	
Bløtkake	1 stk	250		4	
<b>PÅLEGG</b>					
Smør/margarin	1 pakke/12 g	90		0	
Brelett/lett-margarin	1 pakke/12 g	45		0	
Kaviar, Makrell	1 porsjon/15 g	70		2	
Ost - hvit	1 skive/15 g	55		5	
Ost – brun	1 skive/10 g	50		3	
Egg	1 stk	80		7	
Syltetøy	1 porsjon/15 g	35		0	
Kjøttpålegg, Leverpostei	1 porsjon/15 g	35		2,5	
<b>KORNBLANDINGER/GRØT</b>					
Cornflakes/Honnikorn/Puffet ris	2 dl	80		2	
Kornblanding (müsli)	1 dl	160		5	
Havregrøt m/vann	2,5 dl	205		3,5	
Havregrøt m/helmelk	2,5 dl	385		12	
Risgrøt	3,5 dl	400		20	
Smørgrøt	2 dl	560		10	
<b>SUPPER</b>					
Havresuppe m/vann	2 dl	52		2	
Havresuppe beriket	2,5 dl	350		7	
Rett i koppen / posesuppe	2 dl	90		2	
Suppe, middag	2,5 dl	120		6	
Suppe, flytende kost/ønskekost	2,5 dl	360*		17	
<b>LUNSJ</b>					
Lunsj	1 porsjon	350		14	
<b>MIDDAG</b>					
Suppe	2 dl	90		2	
Hovedrett, Normal/Energitett	1 porsjon	520		31	
Dessert, alle sorter	1 porsjon	200		4	
Yoghurt	125 ml	160		4	
Go'morgen yoghurt	beget/195 ml	250		9	
<b>FRUKT/SNACKS</b>					
Frukt	1 middels stor, 20 druer, 5 svsker	80		1	
Sjokolade, karamell	1 bit/ 5 g	25		1,5	
Peanøtter	(ca. 20 stk) 15g	90		4	
Potetgull, potetskruer	1 dl/15g	80		1	
<b>DRIKKER, DIVERSE, BERIKNING/TILBEHØR Fyll ut (se tabell til høyre) (se også s. 2)</b>					
<b>Sum energi og proteininntak fra mat og drikke</b>					

Dato: \_\_\_\_/\_\_\_\_ 20

Navn: \_\_\_\_\_

## ENERGI I DRIKKER

Kcal	/100ml	/150 ml
Tine E+	175	260
Helmelk, kefir, kultur, sjoko	65	100
Rett i koppen sjokolade	65	100
Lettmelk, Cultura,		
Biola (naturell)	45	70
Skummetmelk, kultur	35	50
Biola med frukt	60	90
Juice, saft	45	65
Brus, vørterøl, øl	45	65
Drikkebuljong	5	5
Farris, selters, lightbrus,	0	0
Kaffe, te, vann	0	0
Kaffe m/fløte	35	50
Vin	65	
Vann/kaffe/te		
m/2 ss Resource Energi	50	50
<b>Flaske/glass</b>		
1 flaske øl/vørterøl (330 ml)		145
1 flaske brus/ingefærøl (500 ml)		215
1 glass vin (120 ml)		80

## PROTEIN I DRIKKER

g Protein	/100ml	/150 ml
Tine E+	7,5	11
Helmelk, kefir, kultur, sjoko	3,5	5
Rett i koppen sjokolade	3	3,5
Lettmelk, Cultura,	3,5	5
Biola (naturell)	3,5	5
Skummetmelk, kultur	3,5	5
Biola med frukt	3	4,5
Juice, saft, brus, øl	0	0
Drikkebuljong, vørterøl	0,5	0,5
Farris, selters, lightbrus,	0	0
Kaffe, te, vann	0	0
Kaffe m/fløte	1	1
Vin	0	0

## ENERGI I

### BERIKNING/TILBEHØR (se også s. 2)

	kcal
Sukker 2 biter / 1 pose / 2 ts / 4 g	15
Kremfløte/kremdott 1 ss	40
Remulade/dressing 1 pk / 12-20g	70
Majones, olje, smør 1 pk / 14 g / 1 ss	100

## PROTEIN I

### BERIKNING/TILBEHØR (se også s. 2)

	g Pr
Sukker 2 biter / 1 pose / 2 ts / 4 g	0
Kremfløte/kremdott 1 ss	0,25
Remulade/dressing 1 pk / 12-20g	0
Majones, olje, smør 1 pk / 14 g / 1 ss	0

På [www.kostholdsplanleggeren.no](http://www.kostholdsplanleggeren.no) finner du mer informasjon om næringsinnhold i matvarer

\*se deklarasjonen på suppen da det er store variasjoner

## KOSTREGISTRERING, St. Olavs hospital, 11. utgave 2021

NÆRINGSTILSKUDD		Antall /mengde	Kcal/enhet	Sum Kcal	g Prot/enhet	Sum Protein
<b>DRIKKER</b> <i>*bestilles fra Logistikk og forsyning</i>						
*Cubitan	200 ml		248		18	
*Diasip	200 ml		208		10	
Fresubin 2 kcal / Fibre	200 ml		400		20	
Fresubin Energy / Energy Fibre	200 ml		300		11	
Fresubin Protein Energy	200 ml		300		20	
Fresubin Thickened Stage I eller II	200 ml		300		20	
Fresubin jucy	200 ml		300		8	
*Fresubin YoDrink	200 ml		300		15	
Nutridrink juice style	200 ml		300		8	
Nutridrink Protein	200 ml		300		18	
Nutridrink YoDrink	200 ml		300		15	
Nutridrink Multifibre	200 ml		300		12	
*Nutridrink 2,0	200 ml		400		20	
*Nutridrink Compact	125 ml		300		12	
*Nutridrink Compact Fiber	125 ml		300		12	
*Nutridrink Compact Protein	125 ml		300		18	
Nutrifriend 1100	200 ml		200		8	
*PreOp	200 ml		100		0	
*ProvideXtra	200 ml		300		8	
Resource 2,0 / Fibre	200 ml		400		18	
Resource 2.5 Compact	125 ml		312		12	
*Resource Addera Plus	200 ml		300		8	
Resource Protein	200 ml		250		18	
Resource Senior Active	200 ml		300		20	
Resource Komplett Næring 1.5	200 ml		300		11	
<b>PULVER</b>						
Fresubin Protein Powder	1 måleskje = 5 g		17		4,3	
Scandishake/Calshake	1 pose + 240 ml H-melk		600		12	
Fantomalt	½ dl pulver/ 4 ss		100		0	
<b>ANNET</b>						
*Calogen	30 ml/medisinglass		130		0	
*Fresubin 5 kcal SHOT	30 ml/medisinglass		150		0	
Fresubin YOcrème	1 beger/125 g		188		9	
*Fresubin 2 kcal Crème	1 beger/125 g		250		12	
Nutridrink Crème	1 beger/125 g		200		12	
Nutridrink Fruit	1 beger/125 g		200		10	
Resource Dessert Fruit	1 beger/125 g		200		6	
Sengepostenes "hjemmelagde" Blåbærsmoothie	100 ml		60		8	
Peach Melba, Banan-Appelsin	100 ml		160		7	
<b>Sum energi og proteininntak fra næringstilskudd</b>						

ENERGI		Kcal "inn"	Behov / mål
Inntak fra registrering	mat og drikke		
	næringstilskudd	+	
	sonde	+	
	intravenøst	+	
		SUM	kcal
PROTEIN		g Prot "inn"	
Inntak fra registrering	mat og drikke		
	næringstilskudd	+	
	sonde	+	
	intravenøst	+	
		SUM	gram