

Pasientens navn: _____ Romnr.: _____ Dato: _____

Estimert energibehov: _____ kcal (minimum 30 kcal/ kg kroppsvekt)

Kostregistrering mat:

Måltid	Servert mat	Mengde servert	Mengde spist	Energi (kcal)	Ført i MV
<u>Dagvakt</u> fra 07:00 Frokost					
Mellommål.					
Lunsj					
Mellommål.					
	Sum dagvakt:				
<u>Kveldsvakt</u> Fra 15:00 Middag					
Mellommål.					
Aftens					
	Sum kveldsvakt:				
<u>Nattevakt</u> Til 07.00					
	Sum nattevakt:				
	Mat, totalt:				

*Angi mengde milliliter (ml), antall spiseskjeer (ss), teskjeer (ts) stykk (stk), ½ loffskive, ½ eller ¼ porsjon middag etc.

Drikkerestriksjon: ☐ Maks: _____ ml per døgn

Måling av drikke: (Næringsdrikker føres kun i MV)

	Servert drikkevare	Mengde servert (ml)	Mengde drukket (ml)	Energi (kcal)	Ført i MV
<u>Dagvakt</u> fra 07:00					
	Sum dagvakt:				
<u>Kveldsvakt</u> Fra 15:00					
	Sum kveldsvakt:				
<u>Nattevakt</u> fra 22:00					
	Sum nattevakt:				
	Drikke, totalt:				

Måling av diurese:

	<u>Dagvakt</u>	<u>Kveldsvakt</u>	<u>Nattevakt</u>
Diurese (ml)			
Totalsum:			

Frokost	En porsjon		½ porsjon	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Brødskeive (mellomgrov)	70	3	35	1,5
Brødskeive (lys)	70	2	35	1
Cornflakes (30 g, uten melk)	115	2	55	1
Havregrøt (porsjon) med helmelk	300	13	150	6,5
Havregrøt (porsjon) med lettmelk	260	13	130	6,5
Havregrøt (porsjon) med vann	155	5	75	2,5
Havresuppe (2 dl)	280	1	140	0,5
Knekkebrød Husmann (pr stk)	40	1	20	0,5
Rundstykke (pr stk)	135	4	70	2
Yoghurt Tine (125 g)	115	4,5	60	2,5
Yoghurt Yoplait 2x prot	80	12,5	40	6,5

Pålegg	En skive		½ skive	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Appelsinmarmelade (24 g)	70	-	45	-
Baconost/skinkeost (20 g)	30	2	15	1
Bringebærsyltetøy (24 g)	40	-	20	-
Egg, kokt (pr stk)	100	8	50	4
Eggerøre (1 egg)	165	7		
Hvitost, brunost (pr skive)	70	5	35	2,5
Honning (15 g)	50	-	25	-
Italiensk salat (40 g)	140	-	70	-
Jordbærsyltetøy (24 g)	40	-	20	-
Kalkun/kylling pålegg/ (12 g)	10	2,5	5	1
Kaviar (12 g)	50	1	25	0,5
Kokt skinke (15 g)	15	3	7	1,5
Leverpostei (22 g)	70	2	35	1
Makrell i tomat (25 g)	40	2	20	1
Margarin (12 g)	80	-	40	-
Salami (15 g)	60	3	30	1,5
Snøfrisk (20 g)	50	1	25	-
Sursild (65 g)	120	6	60	3
Tomatsild (65 g)	110	3	55	1,5
Smør/margarin (12 g)*	80	-	40	-

*Gjennomsnitt mellom margarin og smør

Middag 1-2-3	En porsjon		½ porsjon	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Dampet laks	480	23	240	11,5
Fiskeboller	330	12,5	165	6,3
Karbonade m/poteter rotgrønnsk	485	21	240	10,5
Kjøttkaker	600	27	300	14
Kyllingfilet m/hvitløssaus og ris	470	30	235	15
Lapskaus (fjordland) (450 g)	350	17	175	8,5
Pasta bolognes	430	29	215	14,5
Pannekaker (2 stk)	245	6	125	3
Risengrynsgrøt	490	17	245	9
Torskerullade	525	30	260	15

Dessert	En porsjon		½ porsjon	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Bringebærmousse (90 g)	200	2,5	100	1,5
Bringebærsuppe (2,5 dl)	170	1	85	0,5
Jordbær –mangomousse (90 g)	180	2,5	80	1,5
Karamellpudding	200	3,5	100	2
Rislunsj m/jordbærsaus	210	4,5	105	2
Sjokoladepudding	210	5,5	105	3
Vaffelhjerte (2 stk)	100	3	50	1,5
vaffelplate	250	7	125	3,5
Yoghurtmousse med skogsbær	110	2,5	55	1,5

Supper 123	Porsjon		½ porsjon	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Aspargessuppe m/melk 2,5 dl	210	3	105	1,5
Blomkålsuppe m/melk 2,5 dl	200	3,5	110	1,8
Blomkålsuppe u/melk 2,5 dl	160	1,5	80	0,8
Gulrotsuppe m/lime/m melk	200	1,8	100	0,4
Moset rotgrønnsaksuppe u/melk	200	2,5	100	1,5
Tomatsuppe m/melk 2,5 dl	250	4	125	2
Tomatsuppe u/melk 2,5 dl	185	2	90	1

Salater 123	Porsjon		½ porsjon	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Salat, gresk	405	9,5	200	5
Salat, ost og skinke	330	24	165	12
Salat , falafel	600	6	300	3

Frukt	1 stk		½ stk	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Banan	90	1	45	0,5
Druer (20 stk)	65	0,5	30	-
Eple	50	0,5	25	-
Fruktbeger (standard)	70	1	35	0,5
Honningmelon (200g)	75	1	40	0,5
Kiwi	40	1	20	0,5

Drikke	Stort glass (200 ml)		Lite glass (150 ml)	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Biola/Cultura naturell	90	6,5	65	5
Biola/Cultura m/smak	120	6	100	3
E+ drikk m/smak	350	15	175	7,5
Helmelk	130	6,5	65	5
Lettmelk	90	7	65	5
Skummet melk	70	7	50	5
Styrk melk	80	10	60	7,5
Juice appelsin	85	1,5	65	1
Juice eple	85	-	65	-
Rett i koppen, kakao	120	3	120	3
Sukkerholdig saft	90	-	65	-
Brus med sukker	85	-	65	-
Buljong	5	0,5	4,5	0,5
Vørterøl	80	1	60	0,5

Diverse	En spiseskje	
	Kcal	Protein
Majones, ekte (1 ss)	105	-
Majones, lett/vita hjertegod (1 ss)	55	-
Ketchup (1 ss)	15	-
Remulade (1 ss)	90	-
Pesto (1 ss)	80	1
Sennep (1 ss)	20	1
Mat-fløte	30	0,5
Krem-fløte	45	1
Olje	100	-
Resource Complete Pulver (5 g)	20	1
Proteinpulver (Fresubin pose (11,7 g))	44	10

Snacks og søtsaker	En stk	
	Kcal	Protein
Bixit	70	1
Digestive	60	1
Marie kjeks	30	0,5
Melkesjokolade (1 rute)	45	1
Muffins, liten (35 g)	120	2
Muffins, stor (100 g)	380	5,5
Nøtter (1 neve = 20 g)	115	4
Potetgull (1 neve= 10 g)	60	1
Ritz kjeks	20	0,5
Safari kjeks	55	0,5
Sjokolade cookie (55 g)	270	3
Smågodt (uten sjokolade) stk a 5 g	20	-
Vestlandslefsa (35 g)	140	2,5

Næringsdrikk	100 ml		En flaske/enhet	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Diasip	100	4,9	200	10
Fresubin Energy Drink/Fibre	150	5,5	300	11
Fresubin 2 kcal Drink /Fibre	200	10	400	20
Nutridrink Compact/Fibre	240	9,5	300	12
Nutridrink Compact protein	240	14,5	300	18
Resource Addera Plus	150	4	300	8
Calogen (kun fett)	*135	0	**405	0
Fresubin 5 kcal shot (kun fett)	*150	0	**450	0

*30 ml /**30 ml x 3