

Pasientens navn: _____ Romnr.: _____ Dato: _____

Måltid	Type og mengde mat servert	Mengde inntatt	Energi (kcal)	Protein (g)
<u>Dag fra 07:00</u> Frokost				
Mellommåltid				
Lunsj				
Mellommåltid				
Sum dagvakt:				
<u>Aften fra 15:00</u> Middag				
Mellommåltid				
Aftens				
Sum kveldsvakt:				
<u>Natt fra 22:00</u> Sen aftens				
Sum nattevakt:				
	Mat, totalt:			

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

Diett/kostform: _____

Estimert daglig energibehov: _____ *(30-40 kcal x kroppsvekt (kg))

**tommelfingerregel, mer nøyaktig beregning av energibehov vurderes i hvert enkelt tilfelle*

	Type og mengde drikkevare servert (ml)	Mengde inntatt (ml)	Energi (kcal)	Protein (g)
Dag fra 07:00				
Sum dagvakt:				
Aften fra 15:00				
Sum kveldsvakt:				
Natt fra 22:00				
Sum nattevakt:				
	Drikke, totalt:			

Totalt inntak mat og drikke per døgn:	Energi (kcal)	Protein (g)

*Sondemat, iv-ernæring og næringsdrikker registreres i MetaVision

*Totalt energi-, protein, og væskeinntak per døgn registreres henholdsvis som kalori-,protein- og væskeinntak oralt, i MetaVision.

Frokost	En porsjon/stk		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
Flatbrød –Røros (15 g)	55	1,5	25	0,75
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
Honnikorn (2 dl)	80	1	40	0,5
Knekkbrød 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
Cottage cheese (30 g) (2ss)	30	4	15	2
Bacon, en stekt skive (10 g)	50	1,5	25	0,8
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	-
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	520	27	260	11,5
Fiskeboller	370	16	185	6,3
Kjøttkaker	730	40	365	14
Kyllingfilet m/hvitløksaus og ris	480	35	240	15
Pasta bolognes	470	20	235	14,5

Varme småretter	En porsjon		½ porsjon	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Lys lapskaus	350	17	175	8,5
Omelett m/ 2 egg, ost og skinke	300	25	150	12,5
Pai m/ost og skinke	630	24	315	12
Pannekaker (2 stk)	240	6	125	3
Pizza -minipizza				
Pizza -vegetar	370	18	185	9
Pølse i lompe	180	8	90	4
Risengrynsgrøt (460 g)	490	17	245	9
Rømmegrøt (350 g)	750	12,5	375	6

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/bringebærsaus	160	2,5	80	1,5
Sjokoladepudding m/vaniljesaus	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
Vaniljesaus (1 dl)	150	3	75	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
Gulrotsuppe m/lime/m melk	230	9	100	0,4
Rotgrønnsaksuppe u/melk	200	2,5	100	1,5
Tomatsuppe m/melk 2,5 dl	250	4	125	2

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

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	260	11
Helmelk	130	6,5	100	5
Lettmelk	90	7	65	5
Skummet melk	70	7	50	5
Juice appelsin/eple	85	-	65	-
Rett i koppen, kakao	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
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
Kornmo	30	0,5
Marie kjeks	30	0,5
Melkesjokolade (1 rute)	45	1
Muffins, liten (35 g)	120	2
Nøtter (1 neve = 20 g)	115	4
Potetgull (1 neve= 10 g)	60	1
Ritz kjeks	20	0,5
Safari kjeks	55	0,5
Smågodt (uten sjokolade) stk a 5 g	20	-
Vestlandslefsa (35 g)	140	2,5

Næringsdrikk	En flaske/enhet		100 ml	
	Kcal	Protein	Kcal	Protein
Diben	300	15	150	7,5
Fresubin 2 kcal drink	400	20	200	10
Nutridrink Compact/Fibre	300	12	240	9,5
Nutridrink Compact protein	300	18	240	14,5
Resource Addera Plus	300	8	150	4
Calogen (kun fett)	**405	0	*135	0
Fresubin 5 kcal shot (kun fett)	**450	0	*150	0

*30 ml /**30 ml x 3