



Namn: \_\_\_\_\_ Rumsnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Tid	Mat och dryck som serverats idag	Serverad mängd	Uppåten mängd	Sign
För-frukost kl:				
Frukost kl:				
Mellanmål kl:				
Lunch kl:		<b>1 ¾ ½ ¼</b>	<b>1 ¾ ½ ¼</b>	
Skriv även upp måltidsdryck, bröd och dessert!				
Mellanmål kl:				
Middag kl:		<b>1 ¾ ½ ¼</b>	<b>1 ¾ ½ ¼</b>	
Skriv även upp måltidsdryck, bröd och dessert!				
Kvällsmål kl:				
Nattmål kl:				
<b>Summa kcal:</b>		<b>Summa vätska:</b>		

Kost- och vätskelista med portion

**Socialförvaltningen**

avdelning för ledning och verksamhetsstöd  
 Judith Berntsson, medicinskt ansvarig sjuksköterska  
 Telefon: 08-580 227 80 (direkt) 070-002 50 81 (mobil)  
 Fax:

Besöksadress: Ridderplatsen 36  
 Postadress: 177 80 JÄRFÄLLA  
 Telefon växel: 08-580 285 00  
 E-post: jarfalla.kommun@jarfalla.se Webbplats: www.jarfalla.se  
 Organisationsnummer: 212000-0043 Postgiro: 30918-7 Bankgiro: 239-2082



<b>Frukost</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>	<b>Dryck</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Smörgås mjuk m. marg & pålägg	1 st	150	Välling	100 ml	70
Smörgås hård m. marg & pålägg	1 st	120	Mjök, fil 0,5% fett	100 ml	40
Mjukt bröd	1 st	70	Mjök, fil 1,5% fett	100 ml	45
Hårt bröd	1 st	45	Mjök, fil 3% fett	100 ml	60
Smörgåsmargarin 80% (2 tsk)	10 g	70	Frukt/vaniljyoghurt	100 ml	80
Lättmargarin 40% (2 tsk)	10 g	40			
Ostskiva (typ gouda)	1 skiva	45	Yoghurt, turkisk/grekisk	100 ml	125
Cornflakes	1 dl	50	Vispgrädde (vispad)	1 msk	55
Müsli (typ Sunt & Gott)	1 msk	20	Vispgrädde (ovispad)	1 msk	35
Ägg	1 st	90	Saft, läsk	100 ml	40
Gröt på vatten (havre/råg)	1 port	180	Läsk, flaska	330 ml	130
Gröt på mjök (risgryn/manna)	1 port	220	Juice	100 ml	50
Majonnäs	1 msk	100	Saft/läsk sockerfri (t ex Fun light)	100 ml	1
Sylt /mos	1 msk	35	Lingondricka lättsockrad	100 ml	25
Skinka/kalkon	1 skiva	15	Liva Energidryck	100 ml	100
Marmelad	1 msk	40	Lättöl	100 ml	30
<b>Lunch/ middag</b>			<b>Soppa &amp; buljong</b>		
Varmrätt (A-, E- & NNR-kost)	1 port	460	Nypon-/fruktsoppa och kräm	100 ml	50
”-”	¾ port	320			
”-”	½ port	230			
”-”	¼ port	120			
Efterrätt till lunchen	1 port	150			
<b>Mellanmål/ övrigt</b>			<b>Kosttillägg</b>		
Frukt (ej banan)	1 st	65	Resource Addera plus	200 ml	300
Banan	1 st	110	Fortimel Jucy	200 ml	300
Keso 4 %	100 g	100	Fortimel compact/protein	125 ml	300
Olja	1 tsk	45	Resource 2.0 fiber	200 ml	400
Gräddglass	1 dl	105	Resource Protein	200 ml	250
Kvarg (smaksatt, 7,5 % fett)	100 g	150	Cubitan	200 ml	250
Kvarg naturell 10 %	100 g	140	Fresubin protein energy	200 ml	300
Fikabröd bulle/sockerkaka	1 skiva	100	Diben	200 ml	300
Skorpa	1 st	45	Diasip	200 ml	250
Pepparkaka, Mariekex	1 st	30	Calogen	30 ml	140
Smörgåsrån / Salta kex	1 st	20	Calogen extra	40 ml	160
Digestivekex	1 st	65	Fantomalt	1 skopa	20
Risifrukti/mannafrukti	1 st	220	Nutrison powder	1 skopa	20
Socketbit	1 st	15	Fresubin protein powder	1 skopa	20
Socket	1 msk	50			
Smågodis	1 st	20			
Chokladpudding, bägare	1 st	145			
Choklad, ljus	50 g	275			
Chokladpulver ”Oboy”, 1 port	1 st	115			

**Vätskemått**

 Dricksglas 175ml/1,75 dl  
 Matsked 15 ml/15 g

 Mugg 200ml/2 dl  
 Tesked 5 ml/5 g