



<b>Frukost</b>	<b>Mängd</b>	<b>kcal</b>
Frukostpaket	1 port	400
Mjukt bröd	1 skiva	100
Hårt bröd	1 skiva	40
Ägg	1 st	75
Havregröt + sylt	1 port, 1,8 dl	160
Cornflakes/müsli	1 port	90
Välling	1 port, 2,4 dl	200
Skinka/kyckling	1 skiva	10
Korv	1 skiva	30
Leverpastej	1 msk	45
Smörgåsmatfett 75/57 %	10g	67/57
Ost	1 skiva	40
<b>Huvudrätt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Ordinarie kost	Normal port	500
Ordinarie kost	Liten port	325
Varm soppa	1 port	340
Kall soppa	1 port	120
Timbal kost		500
<b>Mellanmål/efterrätt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Kräm	1dl	80
Aprikoskräm osötad	1 dl	20
Mousse dessert	1 port, 60 g	170
Födelsedagsbakelse	1 port	295
Filmjolk 3%/A-fil 3%	1 dl	60
Fruktyoghurt 1,5%	1 dl	65
Naturell yoghurt 3,5%	1 dl	65
Protino	1 dl	130
Mannafrutti	1 st, 165 g	228
Gräddglassbägare	1 st, 110 ml	200
Gräddglassbägare utan socker	1 st, 110 ml	180
Smörgåsrån	1st	14
Skorpa	1 st	40
Giffel	1 st	70
Digestivekex	1 st	70
Småkaka	1 st	50
Yoghurt Bär	100 g	80
Glassbägare protein	70 g	220
Risgrynsgröt	1 dl	85
Ostpaj mini	1 st	135
Kvarg osötad 0,2%	1 st	90
Grekisk yoghurt 6%	1 dl	85
Tonfisk pastej	1 msk	65
Makrill i tub	1 msk	23

<b>Frukt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Apelsin/äpple/päron	1 st	70
Banan	1 st	105
Fruktcoctail på burk	1 dl	90
Russin	10 st/ 1 dl	15/190
Bärpuré	20 g	10
<b>Dryck</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Mjök 3%/1,5%/0,5%	1 dl	60/50/40
Kaffe/Te/Vatten		0
Saft	1 dl	50
Citrondryck osöckrad	1 dl	3
Chokladdryck	1 port	90
Lättöl	1 dl	30
Nyponsoppa/osöt	1 dl	50/20
Blåbärssoppa	1 dl	45
Saftsoppa Ekströms	1dl	50
Tropisk dryck osöckrad med sötningsmedel	1 dl	7
Tropisk dryck söttad	1dl	30
Äppeldryck osötad	1 dl	20
Lingondryck	1 dl	30
<b>Annat</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Fryst paj	1 port	600
Frysta pannkakor	1 st, 50 g	90
Kelda matsoppa	1 dl	70
Varma koppen	1 port, 2 dl	100
Buljong	1 dl	5
<b>Berikning</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Vispgrädde 40%	1 msk/1 dl	55/370
Vispgrädde vispad	1 msk	30
Olja	1 msk	115
Crème Fraiche 34%	1msk/0,5dl	50/160
Sylt/mos/marmelad	1 msk	25
Socker	1tsk/ 1msk/1bit	16/60/15
Sylt osötad	30	10
Matfett 70%	1 msk/1 tsk	95/35

Utarbetat av dietistgruppen, Region Värmland. 2026.