

Kostregistreringsliste

Gjelder for: Hele SiV
 Dokumenttype: Skjema
 Sist endret: 29.01.2024

**OBS at ordinert næringsdrikke i Metavision
 ikke føres dobbelt**

Faster Fritt flytende
 Drikke fritt Max drikke

KOSTREGISTRERING - FOR ET DØGN

NAVN: _____ ROM – SENG nr: _____

DATO: _____

MAT: Hva/mengde	Kcal	Protein	DRIKKE:	Satt inn (ml)	Inntak (ml)	Kcal	Protein	Sum ført MV Sign:
Frokost:								
Lunsj:								
Middag:								

Kvelds:								
Natt:								

Beregnet energi- og proteinbehov totalt denne dagen: Kcal: _____ g Protein _____

Differanse:
Kcal: _____ **g Protein** _____

1 glass = 150ml, 1 plastglass = 200ml, 1 krus = 200ml

BRØD/KNEKKEBRØD	Kcal	Protein (g)	LUNSI/MIDDAG	Kcal	Protein (g)	YOGHURT	Kcal	Protein (g)
Brød, en skive (30g)	90	3	1 porsjon middag	Se tavle - stjernemeny	Se tavle - stjernemeny	Fruktyoghurt 125 ml	120	4,5
Ryvita/Husman/Frokost kn.brød	35/45/55	1	SIV supper 250 ml /Proteinberiket SIV supper	250 285	3 9	Yoghurt naturell, 100ml	75	4
PÅLEGG OG TILBEHØR			Minstronesuppe 250 ml	210	2	Go` morgen, 1 stk.	260	9
Syltetøy, 1 porsjon pk	40	0	SIV fiskesuppe 250 ml	320/345	7 (13)	Yoplait 125 ml	65	5
Honning, 1 porsjon pk	50	0	Ertesuppe 250 ml	150	10	Sprett Yoghurt 125 ml	100	5
Hvitost, 1 porsj. Skive, 15 g	50	4	Rett i koppen 1 pk	80	2	DRIKKE		
Brunost, 1 porsj. skive	70	1	Pannekake 1 stk	160	4,5	Helmelk/Kefir 100 ml	65	3,5
Smøreost, 1 porsj. pk	60	1	Ris, 1 dl kokt 80g	75	2	Lettmelk 100 ml	45	3,5
Leverpostei, 1 porsj. pk	65	1	Potet, 1 medium	55	1	Skummet melk 100 ml	33	3,5
Makrell i tomat, 1 porsj. pk	40	1	Potetmos, 100g/ 1 dl	90	1	Biola (m / smak) 100 ml	45(55)	3
Fiskepudding 1 skive 40 g	30	3	Pasta, 1 dl kokt 55g	90	2,5	Juice/Saft/Brus 100 ml	40	0
Sursild, 1 beger, 25 g	50	2	Kjøtt 100 g	125	20 (15-25)	Kakao 1 p pk	125	3
Kokt skinke, 1 skive	15	2	Kjøttkake 1/50 g	100	6,5	Nesquick/O`boy, 1 ts	11	0
Saltpølse, 1 stor skive, 10 g	40	2	Torsk 100 g	75	20	Buljong, 150 ml	5	0,5
1 Egg	80	7	Laks 110 g/1 filè	200	22	SIV drikk 100 ml	130	2
Eggerøre 1 beger/Miniomelett	80/92	6/7,5	Fiskekake 1stk/50 g	55	4,5	Smoothie 60 ml (J/M)	80/90	1
Kaviar, 1 porsj. Tube	50	1,5	Saus hvit/bruns/gressløk	40/55/180	1	Liva energidrikk m/eple	54	0
Reke/Italiensksalat 30g	125	1	Pølsebrød/Lompe 1 stk	180/60	3/1	E+ 100 ml	175	7,5
Waldorfsalat, 1 beger	100	1	Grillpølse 1stk	160	7	Øl/Vørterøl/(Vin)	40(70)	0,5(0)
Potetsalat, 1 beger	80	0,5	Sprøstekt løk 5 g	30	0	NÆRINGSDRIKKER		
GRYN/GRØT			DESSERT/SNACK			ND Compact protein 125	300	18
Havregrøt, 250 ml	130	1,6	Dessert 1 porsjon, 150ml	160	1-2	ND Compact 125 ml	300	12
Havresuppe, 250 ml	70	1	Bolle liten, 1 stk/50 g	180	4	Diben 200 ml	300	15
Risgrøt/hvitgrøt, 250ml	200/365	6/7	Kake 1 stk	130	2	ND Yoghurt style 200 ml	300	12
Müsli 1 dl m/100 ml melk	300	7	Vaffelplate 1 stk	185	6	Cubitan 200 ml	250	18
Cornflakes/Honnicorn m melk 1 p	200	7,5	Fløteis, 1 dl/50g	100	1,5	ND Juice style 200 ml	300	8
FETT			Is krone is/pinne o.l	200	2,5	Provide Xtra 200 ml	300	8
Smør 10g (1 p pk)	75	0	Vaniljesaus, 1ss/11g	15	0	PreOp-drikk 200 ml	100	0
Vita 10 g (1 p pk)	30	0	Ritz kjeks 3 stk	50	1	Renilon 7.5/4.0, 125 ml	250	9,1/5
Olje 1 ss.	45	0	Digestive kjeks 1 stk	70	1	Calogen/Fres.Shot 30 ml	135/150	0
Kaffefløte 1 ss./ 11 g	15	0,5	Marie kjeks 1 stk	20	0,5	Nutridrink crème 125 ml	200	12
Kremfløte 1ss/11g	40	0	ANNET			Protein Pulver 1 p. pose	41	10
Majones 5 g	35	0	Mandler, 1 neve, 25g	150	5	Fresubin 2 kcal 200 ml	400	20
Sukker (1pose)	25	0	Sjokolade, 1 rute	40	1	FRUKT		
Rømme/Crème fraiche 1 ss.	85	0	Potetgull 30 g	150	1,5	Banan 1 stk.	100	1,5

Lettrømme 1 ss.	50	0	Ansjos, 1 file - 20g	43	2,5	Eple/Appelsin/1 stk.beger	70	1
-----------------	----	---	----------------------	----	-----	---------------------------	----	---

For mer informasjon www.kostholdsplanleggeren.no