

## Guide för beräkning av energiintag

<b>Smörgås, ägg, pålägg</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Mjukt bröd	1 skiva	70
Knäckebröd	1 skiva	40
Bregott/Mjölkfritt margarin 10 g	1 pkt	70
Lättmargarin 10 g	1 pkt	40
Ägg	1 st	90
Ost/korv/leverpastej	1 skiva	50
Skinka/salstkött	1 skiva	20
Sill	1 bit	15
Kaviar	2 tsk	40
<b>Gröt, välling, flingor, sylt</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Havregrynsgröt	1 dl	60
Müsli	½ dl	65
Cornflakes	1 dl	50
Välling	1 dl	70
Sylt/mos	1 msk	45
Socker bit/strö/honung	1 st/1 msk	15/50
Risgrynsgröt	1 dl	90
<b>Mjolkprodukter</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Standardmjölk	1 dl	60
Mellanmjölk/laktosfri mellanmjölk	1 dl	50
Filmjölk/extra krämig/laktosfri	1 dl	60
Yoghurt smaksatt	1 dl	85
Drömyoggi 1 bägare	150 g	180
Kaffebrädd	½ dl	70
Vispbrädd, vispad	½ dl	95
Vispbrädd, ovispad	½ dl	190
Keso	½ dl	45
<b>Drycker</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Nyponsoppa/Proviva/fruktsoppa	1 dl	50
Saft/läsk/juice	1 dl	40
Lättöl	1 dl	30
Varma koppen	2 dl	90
Chokladdryck, O'boy	1 dl	110
Buljong	1 dl	10
FUN-light	1 dl	1
Havredryck Oatly	1 dl	45
Havregurt Oatly	1 dl	65
Soygurt	1 dl	60
Mineralvatten		0
<b>Lunch/Middag</b>		
Varmrätt inkl. potatis, grönsaker och sås		
	Hel port	375
	¾ port	280
	Halv port	190
	¼ port	95
Dessert	Hel port	175
	Halv port	90

<b>Huvudrätter</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Helt kött, kyckling	80 g	120
Köttfärsrätt, 2 skivor	80 g	140
Korvrätter	4 skivor	210
Lunchkorv/Isterband	1 st	245
Köttgryta	1,5 dl	220
Köttfärsås	1 dl	150
Skinksås	1 dl	220
Stekt fläsk, 60 g	2 skivor	215
Köttbulle/köttfärsbiff	1 st	30/120
Stekt fisk	1 bit/90 g	150
Fiskgratäng	100 g	140
Kokt fisk	80 g	120
Laxpudding 2,5 dl	260 g	320
Janssons frestelse/skinkfrestelse 2,5 dl	260 g	330
Sjömansbiff 2,5 dl	260 g	275
Lasagne 2,5 dl	260 g	380
Pytt i panna	3,5 dl	365
Stekt ägg	1 st	90
Fläskpannkaka	100 g	200
Portionsrätter	1 portion	490
Färdig paj, ost & skinka, kyckling	1 st	575
Kroppkaka	1 st	130
Omelett	100 g	105
<b>Potatis, ris, pasta</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Potatis, medel	1 st	75
Potatismos/rotmos/gratäng	1 dl	75
Ris, kokt	1 dl	110
Pasta, kokt	1 dl	115
Raggmunkar	2 st	125
Bruna bönor	1 dl	140
<b>Såser</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Varm sås	1 dl	100
Kall sås	1 dl	150
Stuvningar	1 dl	150
<b>Soppa</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Ärtsoppa/köttsockpa/grönsakssockpa	2,5 dl	225
Klick till sockpa	1 st	80
Efterrättssoppa	1 dl	50
<b>Grönsaker</b>	<b>Mängd</b>	<b>Kcal</b>
Kokta	1 dl	30
Råkost	1 dl	20
Stuvade grönsaker	1 dl	120
Tomat/gurka/paprika till smörgås		10

Kalorivärdena är avrundade för att underlätta vid beräkning

