## MAT- OCH VÄTSKELISTA

Växjö kommun
*Europas grönaste stad*

| Energibehov:<br>Proteinbehov: | Typ av kost: | Konsistens: | Namn:<br>Datum: |
|---|---|---|---|

| Frukost – kl _____ | Serverat | Uppätet | Kcal | Protein | Middag – kl _____ | Serverat | Uppätet | Kcal | Protein | Kvällsmat – kl _____ | Serverat | Uppätet | Kcal | Protein |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | | | | | 2 | | | | | 3 | | |

| Mellanmål | Förfrukost – kl _____ | | | | Förmiddag – kl _____ | | | | Eftermiddag – kl _____ | | | | Kväll - kl _____ | | | | Sent kvällsmål – kl _____ | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Serv. | Uppätet | Kcal | Protein | Serverat | Uppätet | Kcal | Protein | Serv. | Uppätet | Kcal | Protein | Serv. | Uppätet | Kcal | Protein | Serv. | Uppätet | Kcal | Protein |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 4 | | | | 5 | | | | 6 | | | | 7 | | | | 8 | | |

| VÄTSKELISTA, inklusive mjölk, fil, välling, kräm, soppa, näringsdryck | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Serverat | | | Uppdrucket | | |
| Klockslag | Typ av dryck | ml | ml | kcal | protein |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | 9 | | | |

| | Energi per os | Protein per os |
|---|---|---|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| Totalt: | | |
| Behov: | | |
| Skillnad behov – intag: | | |