

Mellanmåls meny



för äldreomsorg

Bilderna är tagna av Ronja Björsgård samt hämtad från Livsmedelsverket.



Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer för äldreomsorg ska det erbjudas åtta måltider om dagen. Av dessa är tre huvudmål; frukost, lunch och middag, resterande är mellanmål. Råden säger att dessa mellanmål bör vara små, energi- och näringsrika. För personer som till exempel har nedsatt aptit eller ett extra energibehov kan mellanmål vara avgörande för den personens hälsa. Detta häfte skapades mot denna bakgrund.

Uppdraget att bereda mellanmål ligger ofta på omsorgspersonalen och för att stödja detta arbete har flera näringsberäknade recept tagits fram.

Recepten täcker cirka 5-10E% och är enkelt utformade. Samtliga utgår från fullfeta livsmedel, det vill säga använd *inte* lättprodukter.

Detta häfte kan användas som en vägledning och inspirationskälla. Beroende på sortiment, tid och individ kan livsmedlen i recepten naturligtvis bytas ut. Exempel på hur man kan berika målen och byta ut livsmedel hittar du på sista sidan.

Recepten är märkta med mellanmål och konsistensanpassat mellanmål.

Sist men inte minst ska det belysas att huvudsaken är att personen i fråga får i sig bra med energi och detta häfte visar att det finns många sätt att göra det på. Förhoppningen är att detta häfte kan bidra till matglädje!

Vecka 1

Veckodag	Mellanmål	Konsistensanpassat mellanmål
Måndag	Brödsnitt med makrill i tomatsås	Blåbärssoppa med grädde
Tisdag	Yoghurt toppad med honung och nötter	Fromage
Onsdag	Kex med färskost	Smoothies - juicebaserad
Torsdag	Tunnbrödsrulle med ägg och kaviarfyllning	Slät ägg och kaviarkräm
Fredag	Ostkaka med sylt och grädde	Chokladpudding med grädde
Lördag	Löksill och ostbit på rågbröd	Färskost + sill spad
Söndag	Fruktsallad med vaniljsås	Vaniljkvarg med saftsås

Recept

Brödsnitt med makrill i tomatsås

4 portioner

2 skivor vitt formbröd eller rågbröd, typ kavring eller lingonbröd

125 g makrill i tomatsås på tub eller i burk

2 msk majonnäs

Blanda makrillen och majonnäsen och fördela på brödet. Garnera med dill eller persilja.

Blåbärssoppa (konsistensanpassad)

4 portioner

6 dl blåbärssoppa

0,5 dl grädde

Vispa grädden. Häll upp blåbärssoppa i 4 glas och toppa med vispad grädde.

Yoghurt toppad med kärnor/frön/nötter & honung

4 portioner

4 dl yoghurt

0,5 dl kärnor/frön/nötter (till exempel pumpakärnor)

4 tsk honung

Hacka nöterna grovt. Lägg upp 1 dl yoghurt i fyra portionsglas och toppa med nötter och honung.

Fromage (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl fromage (fromagepulver + mjölk 3%)

0,5 dl grädde

Vispa grädden. Gör fromage enligt anvisningar på förpackningen. Fördela i portionsglas och toppa med vispad grädde.

Kex med färskost

4 portioner

8 kex

8 msk färskost (drygt 1 dl)

Fördela rejält med färskost på kexen. Garnera gärna med färska örter.

Smoothies juicebaserad (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl juice (till exempel: äpple, apelsin, ananas)

300 gram bär- eller fruktpuré (till exempel: jordgubbe, mango, päron)

3 – 4 msk florsocker eller socker

1,3 msk rapsolja d-vitaminberikad

Mixa samman alla ingredienser och häll upp i 4 glas. Servera väl kyld.

Tunnbrödsrulle med fyllning

4 portioner

Smörgåsfett

2 tunnbröd

3 msk påläggskaviar

2 kokta ägg

1 msk majonnäs

Dill till garnering

Bred smörgåsmargarin på tunnbrödet. Finhacka äggen och blanda med kaviar och majonnäs. Bred på blandningen, rulla ihop och dela i portionsbitar. Garnera med dill.

Konsistensanpassad

Uteslut brödet och dill. Mixa slät med lite extra majonnäs för en konsistensanpassad variant.

Ostkaka **4 portioner**

200 g ostkaka

0,5 dl grädde

4 msk sylt

Vispa grädden. Värm ostkakan om gästen önskar den ljummen. Portionera ostkakan och servera med vispad grädde och sylt.

Chokladpudding med grädde (konsistensanpassad) **4 portioner**

4 dl chokladpudding (mjölk 3% + pulver)

0,5 dl grädde

Vispa grädden. Vispa samman pulver och mjölk enligt anvisning på förpackning. Lägg upp i portionsglas och toppa med vispad grädde.

Brödsnitt med sill och ost **4 portioner**

2 skivor vitt formbröd eller rågbröd, typ kavring eller lingonbröd

Smör eller margarin

8 bitar sill (klar sill, som löksill passar bra)

8 osttärningar

Bred smörgåsmargarin på brödet. Dela brödsnivorna på diagonalen i 4 delar vardera. Toppa varje del med en sillbit och en osttärning eller en rejäl skiva ost. Garnera med dill och fäst vid behov ihop med en tandpetare. Servera 2 snittar per person.

Färskost med smak av sill (konsistensanpassad) **4 portioner**

100 g färskost

1 dl crème fraîche

Sill spad

Blanda färskost och crème fraîche/yoghurt, smaksätt försiktigt med lite av spadet från sillen. Servera i portionsglas.

Fruksallad med vaniljsås

4 portioner

400 gram frukt i bitar – till exempel:

1 banan

1 apelsin

1 äpple

1 päron

2 dl vaniljsås

Skär frukten i bitar och portionera i 4 glas. Vispa ihop vaniljsåsen enligt anvisningar på förpackningen. Toppa frukten med vaniljsås.

Vaniljkvarg med saftsås (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl kvarg

vaniljsocker

2 dl saftsås/saftsoppa

Smaksätt kvargen med vaniljsockret. Portionera 1 dl vaniljkvarg och toppa med 0,5 dl saftsås i 4 portionsglas.

Vecka 2

Veckodag	Mellanmål	Konsistensanpassat mellanmål
Måndag	Brödsnitt med rödbetssallad och köttbullar	Varm buljong med kaffebrädde
Tisdag	Keso toppad med banan, honung och nötter	Yoghurt toppad med slät fruktpuré
Onsdag	Kex/knäckebröd med äggröra	Smoothies på vaniljyoghurt och banan
Torsdag	Tunnbrödsrulle med fyllning av leverpastej	Krämig leverpastej toppad med majonnäs
Fredag	Bärbrädde	Chokladdryck med vispbrädde
Lördag	Kokt skinka med potatissallad	Färskost + kaviar
Söndag	Brieost, päron och digestivekex	Jordgubbsbrädde

Recept

Brödsnitt med köttbullar och rödbetssallad

4 portioner

2 skivor vitt formbröd eller rågbröd, typ kavring eller lingonbröd

Smörgåsfett

8st köttbullar (ca. 120g)

1 dl rödbetssallad

Bred smör eller margarin på bröden. Dela dem på diagonalen. Dela köttbullarna och fördela rödbetssallad och köttbullar på bröden. Garnera gärna med persilja och liten apelsinskiva. Det går även att ta bort brödet och lägga rödbetssallad i portionsglas och toppa med köttbullar och garnering.

Varm buljong med kaffebrädd (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl buljong

4 msk kaffebrädd eller vispbrädd

Tillred buljongen enligt anvisning på förpackningen. Häll upp i 4 muggar. Häll på lite kaffebrädd eller vispbrädd och rör om.

Keso toppad med banan (honung och frön)

4 portioner

4 dl keso

2 bananer

(4 tsk honung)

(4 msk pumpa eller solrosfrön)

Skala och skiva bananerna. Portionera 1 dl keso i portionsglas och lägg på ca. 1/2 skivad banan per portion. Toppa med frön och honung för den energirika varianten.

Yoghurt toppad med fruktpuré (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl yoghurt

4 msk fruktpuré

Portionera yoghurten i glas och toppa med frukt/bär eller frukt/bär puré.

Kex/knäckebröd med äggröra

4 portioner

2 knäckebröd eller 4 större salta kex

2 hårdkokt ägg

Smör/margarin

1 msk majonnäs

2 msk kaviar

Dela knäckebrödet på mitten. Bred smör på knäckebrödet eller kexen. Blanda kaviar, ägg och majonnäs. Fördela på knäckebröd eller kex, garnera med dill.

Smoothies vaniljyoghurt och banan (konsistensanpassad)

4 portioner

1–2 bananer

1 dl vaniljyoghurt (eller annan yoghurt, används naturell kan den smaksättas med lite vaniljsocker)

1 dl mjölk

(rapsolja)

Mixa ingredienserna och häll upp drygt 1 dl i varje glas. För de med liten aptit kan 1 tsk rapsolja per portion blandas i.

Tunnbröd med leverpastejfillning

4 portioner

2 tunnbröd

Smör/margarin

4 msk bredbar leverpastej

1 msk majonnäs

1 msk bostongurka

(Gräslök)

Bred smör på bröden. Mosa ihop leverpastej, majonnäs och bostongurka. Smaka eventuellt av med finhackad gräslök. Bred blandningen på tunnbröden och dela i portionsbitar.

Krämig pastej (konsistensanpassad)

4 portioner

4 msk bredbar pastej

2 msk smör

2 msk crème fraiche

1 msk bostongurka

Majonnäs

Mixa pastej, smör och crème fraiche/yoghurt helt slätt. Mixa bostongurkan och sila den. Portionera pastejkrämen i småglas eller på en större sked. Toppa med mixad bostongurka och ev. en liten klick majonnäs.

Bärgrädde

4 portioner

2 dl grädde

2 dl valfria bär eller äppelmos eller sylt (OBS frysta importerade hallon måste koka i minst 1 minut)

Vispa grädden. Varva grädde och bär i portionsglas.

Chokladdryck med vispad grädde (konsistensanpassad)

4 portioner

8 dl mjölk (3%)

8 msk chokladdryckspulver *eller* 8 tsk kakao + 8 tsk socker

0,5 dl grädde

Vispa grädden. Häll upp mjölk i fyra koppar och i med chokladdryckspulver eller 2 tsk kakao och 2 tsk socker i varje kopp. Sätt in i mikron i ca 2 minuter. Servera med vispad grädde på toppen. Vid tillredning av större mängd så varm mjölken på svag värme i kastrull och vispa i chokladdryckspulvret.

Kokt skinka rullad med potatissallad

4 portioner

8 skivor kokt skinka

4 msk potatissallad

Lägg ut skinkskivorna och lägg en klick potatissallad på varje. Rulla ihop och servera.

Färskost och kaviar (konsistensanpassad)

4 portioner

100g färskost

1 dl crème fraiche

2 msk kaviar

Blanda i en skål och rör runt, eventuellt vispa upp med elvisp. Servera i portionsglas.

Brieost, päron och digestivekex

4 portioner

4st digestivekex

1 litet päron

4 skivor brieost

Skiva päronet i lagom tunna skivor. Lägg päron på kexet och toppa sedan med ost.

Jordgubbsgrädde (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl vispad grädde (2 dl ovispad)

4 msk jordgubbspuré

Blanda runt allt i en skål med en sked och fördela upp i portionsglas. Kan serveras halvfrusen.

Vecka 3

Veckodag	Mellanmål	Konsistensanpassat mellanmål
Måndag	Brödsnitt med ägggröra	Nyponsoppa med gräddklick
Tisdag	Vaniljkvarg toppad med bär	Smoothies – med jordgubbssmak
Onsdag	Kex med ost och marmelad	Färskost med marmelad
Torsdag	Tunnbrödsrulle med fyllning	Ägg med böcklingspastej
Fredag	Citrusfrestelse på kvarg	Mousse
Lördag	Rökt kalkon med pepparotskräm	Kvarg toppad med äppelmos
Söndag	Rulltårta med grädde	Kräm med gräddklick

Recept

Brödsnitt med äggröra

4 portioner

3 ägg

1 dl grädde

4 brödskivor

Salt och peppar

Smör att steka i

Vispa ihop ägg, grädde och kryddor med en gaffel eller visp. Smält smör i en stekpanna och håll i äggblandningen. Rör runt försiktigt då och då tills den är krämig. Smöra brödet och fördela upp äggröran uppepå. Toppa eventuellt med hackade färska örter.

Alternativt koka äggen. Hacka äggen och blanda med 0,5dl majonnäs och bred på brödet.

Nyponsoppa med gräddklick (konsistensanpassad)

4 portioner

6 dl nyponsoppa

0,5 dl grädde

Vispa grädden. Fördela upp nyponsoppan i portionsglas och toppa med vispad grädde.

Vaniljkvarg toppad med bär

4 portioner

6 dl vaniljkvarg

2 dl blandade bär

Värm bären i en kastrull på låg värme. Fördela upp kvargen i portionsskålar och toppa med bären.

Smoothies med jordgubbssmak (konsistensanpassad)

4 portioner

6 dl kvarg

2 tsk vaniljsocker

2 dl tinade jordgubbar

Mixa och sila jordgubbarna till puré eller använd jordgubbspuré. Mixa i övriga ingredienser och håll upp i glas.

Kex med ost och marmelad

4 portioner

8st saltade kex

4 skivor ost

4 tsk valfri marmelad

Bred på marmelad på kexen och toppa sedan med osten.

Färskost med marmelad (konsistensanpassad)

2 dl färskost

4 msk slät apelsin- eller aprikosmarmelad

Fördela färskosten i portionsglas. Toppa med marmeladen.

Tunnbrödsrulle med fyllning

4 portioner

4st tunnbröd

8 msk böckling- eller laxpastej

2 msk crème fraiche

1 msk hackad dill

Salt och peppar

Rör ihop fiskpastej, crème fraiche/yoghurt och dill. Smaka av med salt och peppar. Fördela ut röran på tunnbrödet och rulla ihop. Dela eventuellt på mitten och servera.

Ägg med böcklingpastej (konsistensanpassad)

4 portioner

4st kokta ägg

2 msk böcklingspastej

2 msk naturell kvarg

Hacka äggen och mixa ihop med pastejen och kvargen. Servera i portionsglas.

Citrusfrestelse på kvarg

4 portioner

4 dl naturell kvarg

4 msk apelsinmarmelad utan bitar

(Riven choklad)

Blanda kvarg med marmeladen lägg upp i portionsglas. Toppa eventuellt med riven choklad efter önskemål.

Mousse toppad med grädde (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl mousse (pulver + mjölk)

0,5 dl grädde

Gör moussen enligt förpackningens anvisningar. Fördela upp i 4 serveringsglas. Vispa grädden och lägg en klick på moussen. Servera.

Rökt kalkon med pepparrotskräm

4 portioner

4 skivor rökt kalkon

1 dl crème fraiche

Pepparrotsvisp

Blanda crème fraiche och pepparrot. Klicka ut på kalkonskivorna och rulla ihop. Servera.

Kvarg toppad med äpplemos (konsistensanpassad)

4 portioner

6 dl naturell kvarg

4 msk äpplemos

Fördela upp kvarg i 4 portionsglas och toppa med äpplemos.

Rulltårta med grädde

4 portioner

4 skivor rulltårta

0,5 dl grädde

Ev. konserverad eller färsk frukt

Vispa grädden. Lägg en skiva rulltårta på en assiett och lägg på vispad grädde. Toppa eventuellt med skivor av färsk frukt eller konserverad frukt.

Kräm toppad med gräddklick

4 portioner

4 dl valfri färdig kräm

1 dl grädde

Häll upp krämen och toppa med grädden. Den kan toppas med grädden vispad eller ovispad.

Alternativ

4 dl vatten

0,5 liter färska eller frysta bär

2/3 dl socker

3 msk potatismjöl

1 dl grädde

Lägg allt förutom majsstärkelse i en kastrull. Koka upp och skumma av emellanåt. När jordgubbarna blivit mjuka, blanda ut potatismjölet i 1 dl vatten och red av. Ta av krämen från plattan. Låt svalna lite och servera sedan med vispad grädde.

Konsistensanpassad

Mixa och sila krämen när den svalnat för slät variant.

Övriga recept att variera med

Mellanmål	Konsistensanpassade Mellanmål
Bananplättar med vispad grädde	Banangrädde
Äggsnitt	Äggkräm
Muffins i mikron	Banan- och jordnötsgott
Kesofrutti	Kvargfrutti
Kalvsylta med rödbetssallad	Chokladmousse
Klappkräm	Kall kaffekräm
Laxpastejröra på knäckebröd	Kvarg med laxpastej
Smaksatt yoghurt varvad med digestivekex	Blåbärsmoothies

Recept

Bananplättar med vispad grädde

4 portioner

2 bananer

2 ägg

1 dl grädde

Vispa grädden. Mixa banan och ägg med en stavmixer, alternativt mosa bananen med en gaffel och blanda ner ägget. Värm en stekpanna med 1 msk smör/rapsolja och stek små plättar. De måste stelna innan man kan vända. Servera med vispad grädde.

Banangrädde (konsistensanpassad)

4 portioner

2 bananer

1,5 dl grädde

Mixa bananen slät med en stavmixer. Vispa grädde och blanda ner bananen. Portionera upp och servera. Kan smaksättas med ca. 1 msk kakaopulver.

Äggsnitt

4 portioner

2 stora eller 4 små fullkornsbröd

4st ägg

Smörgåsfett

Koka äggen i 8–10 minuter. Skala och skiva. Smöra brödet med 2 tsk smör på varje. Dela brödet på diagonalen om de är stora. Lägg ägget uppepå brödet och servera.

Äggkräm (konsistensanpassad)

4 portioner

4 ägg

1 dl grädde

Koka äggen och låt svalna. Skala äggen och mixa ägg och grädde slätt. Smaksätt med salt och peppar. Servera i 4st portionsglas.

Muffins i mikron

4 portioner

2 bananer

4 dl havregryn

4 ägg

8 msk frysta bär (eller 2 msk kakao)

4 msk jordnötssmör

kanel

lite salt

olja till koppen

Mixa allt förutom bären med en mixerstav. Blanda i bären. Smöra fyra st koppar/muggar som rymmer 1,5 dl med olja och häll i smeten. Baka i mikron i ca 1–1,5 minut. Servera.

Banan och jordnötsgott (konsistensanpassad)

4 portioner

2 bananer

2 msk jordnötssmör (av slät typ)

2 dl yoghurt (minst 10%)

Ev. 1 msk vaniljsocker

Mixad banan och jordnötssmör, blanda med yoghurten och ev. vaniljsocker. Fördela i 4 portionsglas.

Kalvsylta med rödbetssallad

4 portioner

4 skivor kalvsylta

2 dl rödbetssallad

Lägg upp kalvsyltan på en assiett och toppa med rödbetssalladen.

Chokladmousse (konsistensanpassad)

4 portioner

2 ½ dl vispgrädde

2 tsk kakao

3 tsk socker

Blanda allt i en skål och vispa hårt. Låt stå i kylen ca 1h innan servering.

Klappkräm

4 portioner

1 dl mannagryn

2 dl outspädd saft

0,5 dl vatten

Blanda saft och vatten och ge den ett uppkok. Häll i mannagryn och låt krämen koka sakta cirka 5 minuter. Häll upp den i skål och vispa med elvisp tills krämen är luftig och porös. Servera i 4 djupa småskålar.

Kall kaffemockakräm

4 portioner

2 dl vaniljglass

1 dl starkt kallt kaffe

1 dl mjölk

1 msk kakao

1 dl grädde

Vispa grädden. Mixa samman glass, kaffe, mjölk och kakao. Häll upp i glas och toppa med den vispade grädden – servera omedelbart.

Keso-frutti

4 portioner

4 dl keso (4%)

1 dl grädde

1 tsk vaniljsocker/vaniljpulver

4 msk jordgubbssylt

Vispa grädden. Blanda keso, grädde och vaniljsocker. Lägg upp i 4 portionsglas och toppa med sylt.

Kvarg-frutti (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl naturell kvarg

1 dl grädde

1 tsk vaniljsocker

4 msk jordgubbspuré

Blanda kvarg, grädde och vaniljsocker. Lägg upp i 4 portionsglas och toppa med puré.

Laxpastejröra

4 portioner

4 msk laxpastej

1 dl crème fraiche

Salt och peppar

4 skivor knäckebröd

Blanda allt i en skål och bred på knäckebröd. Toppa eventuellt med hackad persilja.

Kvarg med laxpastej (konsistensanpassad)

4 portioner

4 dl kvarg

4 msk laxpastej

Ev. Majonnäs

Mixa kvarg med pastej och krydda. Servera i 4 portionsglas och toppa eventuellt med lite majonnäs.

Smaksatt yoghurt varvad med digestivekex

4 portioner

4 dl yoghurt

4 digestivekex

4 msk pressad citron eller fruktpuré

Blanda yoghurt med smaksättningen. Lägg kexen i en fryspåse och krossa till ett smul med en sked. Lägg 1 msk i 4 portionsglas och varva sedan med yoghurt, och resterande kexsmulor.

Blåbärsmoothies (konsistensanpassad)

4 portioner

2 dl blåbärssoppa

3 dl kvarg

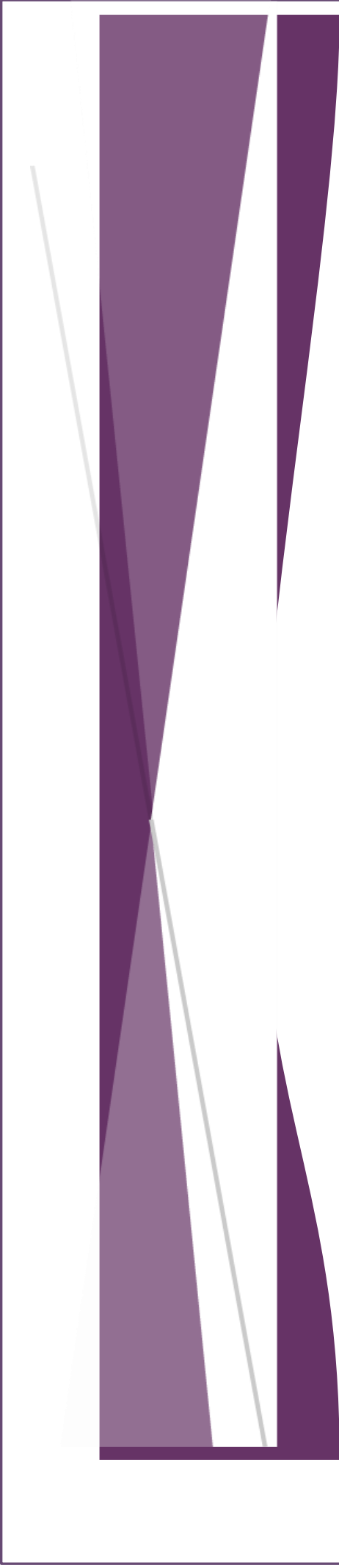
Vaniljsocker

Mixa ihop vaniljsocker, kvarg och blåbärssoppa och häll upp i glas.



[illegible]

[illegible]



Tips och trix!

- ❖ Garnera gärna och servera i vackra portionsglas, småskålar eller som snittar
- ❖ Använd feta mejeriprodukter. Gärna fetthalt 10 % på yoghurt
- ❖ Många mejeriprodukter kan bytas ut med varandra. Till exempel kvarg, creméfrachie och fet yoghurt kan bytas ut mot varandra.
- ❖ Tillsätt 1 tesked d-vitaminberikad rapsolja per portion för att göra ännu mer energität.
- ❖ Halvera recepten och berika utefter behov.
- ❖ Toppa med 1 matsked grädde för mer energi.
- ❖ Dubbla påläggen och ta bort brödet.
- ❖ Nötter och frön är mycket energitäta, toppa med dessa eller servera som snacks.
- ❖ Använd jordnötssmör i smoothies.
- ❖ Honung är energitätt och bra att blanda i teet.
- ❖ Blanda i extra majonnäs i röror som tonfiskröra eller toppa med majonnäs.
- ❖ Ett ägg kan kläckas i smoothies för extra protein.
- ❖ Använd rikligt med smörgåsfett på smörgåsar och tunnbrödsrullar.
- ❖ Generellt håller mellanmålen 1–2 dagar i kylan i tätslutande förpackning eller väl övertäckta.

Häftet är gjort på uppdrag av enhetschef
Internservice inom Västra Göteborg. Texter
och recept är sammanställda, skrivna och
näringsberäknade av Teresa Sjöberg,
verksamhetsutvecklare och Ronja Björsgård,
kostvetarstudent vid Göteborgs universitetet.

2020-04-16