

Energirika mellanmål



Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Anna Granström	Sida 1 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2020-05-27	Version 5.0

Frukt- och bärsmoothie

1 portion

0,5 dl mjölkigt kosttillslag med smak av bär
1 dl apelsinjuice (blandas 1+3 om koncentrat)
1 dl filmjök eller yoghurt naturell

Blanda ihop alla ingredienser.

Energi: ca 125 kcal

Protein: ca 5 g

Strawberry sensation

1 portion

0,5 dl mjölkigt kosttillslag med smak av vanilj/naturell/jordgubb
0,5 dl jordgubbsyoghurt

Blanda ihop kosttillslag och yoghurt.

Energi: ca 150 kcal

Protein: ca 6 g

Italiensk cocktail

1 portion

0,5 dl kallt kaffe
1 dl mjölkigt kosttillslag med smak av choklad
1 msk vispad grädde

Blanda ihop kaffet och kosttillslag.
Dekorera med en klick vispad grädde.

Energi: ca 210 kcal

Protein: ca 6 g protein

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Anna Granström	Sida 2 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2020-05-27	Version 5.0

Rispudding ”Risifrutti”

1 portion

1 dl färdig risgrynsgröt
0,5 dl mjölkigt kosttillsägg med naturell- eller vaniljsmak
Ev 1 tsk vaniljsocker
Sylt, bär eller klyftor av filéad apelsin

Blanda ihop risgrynsgröt, kosttillsägg och vaniljsocker.
Dekorera med sylt, bär eller apelsinklyftor.

Energi: ca 220 kcal

Protein: ca 10 g

Varm choklad

1 portion

2 msk kokande vatten
2 tsk kakao + 0,5 tsk strösocker *eller* 3 tsk pulver till chokladdryck
1 dl mjölkigt kosttillsägg med naturell smak

Koka upp vatten och rör i kakao + socker eller pulver till
chokladdryck tills det löser sig.

Blanda i kosttillsägg.

Energi: ca 210 kcal

Protein: ca 10 g

Vetebrödskiva med varm choklad

1 portion

1 skiva vetebröd 1,5 cm tjock
1 portion varm choklad enligt recept i detta material

Energi: ca 300 kcal

Protein: ca 12 g

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Anna Granström	Sida 3 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2020-05-27	Version 5.0

Kräm med gräddmjölk

1 portion

1 dl kräm

0,75 dl mjölk

1 msk ovispad grädde

Energi: ca 180 kcal

Protein: ca 4 g

Digestivekex med ost och mjölk

1 portion

1 digestivekex

Smörgåsmargarin

1 skiva ost

1 dl mjölk

Energi: ca 200 kcal

Protein: ca 8 g

Glass med Crunch

1 portion

50 g/90 ml glass

0,5 digestivekex

Lägg över glassen i ett glas.

Smula över digestivekex.

Energi: ca 150 kcal

Protein: ca 2 g

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Anna Granström	Sida 4 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2020-05-27	Version 5.0

Buljong med äggsmörgås

1 portion

1 skiva smörgåsrån/delikatess

Smörgåsmargarin

1 kokt ägg

Kaviar

1-1,5 dl grönskaksbuljong eller drickbuljong

Energi: ca 160 kcal

Protein: ca 7 g

Ägg och kaviarsmörgås

1 portion

1 kokt ägg

Kaviar

1½ tsk Bregott

1 skiva hårt bröd eller ½ mjukt bröd

1½ dl lättöl

Smöra brödet lägg på ägg och kaviar

Energi: 240 kcal

Protein: 9 g protein

Huvudprocess Mage och tarm	Ansvarig Anna Granström	Processledare Anna Granström	Sida 5 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2020-05-27	Version 5.0