

# Energirika mellanmål



<b>Huvudprocess</b> Mage och tarm	<b>Ansvarig</b> Anna Granström	<b>Processledare</b> Ingrid Persson	<b>Sida</b> 1 av 5
<b>Dokumenttyp</b> Vårdrutin	<b>Dokument-Id</b> VARD-5-5339	<b>Godkänt datum</b> 2024-11-20	<b>Version</b> 11.0

## 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 Ingrid Persson	Sida 2 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2024-11-20	Version 11.0

## Rispudding ”Risifrutti”

1 portion

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

Blanda ihop risgrynsgröt, kosttillslagg 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 kosttillslagg med naturell smak

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

Blanda i kosttillslagg.

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 Ingrid Persson	Sida 3 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2024-11-20	Version 11.0

## 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 Ingrid Persson	Sida 4 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2024-11-20	Version 11.0

## 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 Ingrid Persson	Sida 5 av 5
Dokumenttyp Vårdrutin	Dokument-Id VARD-5-5339	Godkänt datum 2024-11-20	Version 11.0