


Kolonialvarer	Energi pr port (kJ)	Protein pr port (g)	Konsistens	
Cornflakes, 1 dl	240	1		+/-
Havregryn, 1 dl	490	4		+/-
Müsli/drys, 1 spsk	150	1		+/-
Franskbrød, 1/2 sk	175	1	B	+/-
Bolle, 1/2 stk	190	1	B	+/-
Pålægsschokolade, 1 stk	90	0		+/-
Chokoladesovs, 1 spsk.	100	0	B,G	÷
Kiks, marie, pr. stk	100	0		+/-
Kiks, digestive, pr. stk.	275	1		+/-
Kik, TUC, pr. stk.	75	0		÷
Kiks med creme, pr. stk.	320	1		+/-
Fransk minivaffel, pr. stk.	360	1		÷
Vanillevaffel, pr. stk.	175	0		÷
Skærekage, 1 stk.(ca 50 g)	925	2	B	+/-
Småkager, 2 stk	225	0		+/-
Chips, saltskruer, 1 dl (15 g)	310	1		÷
Franske kartofler, 1/2 dl	175	0		÷
Hasselnødder/mandler, 1 spsk.	400	3		+/-
Peanuts, 1 spsk.	365	4		+/-
Rosiner, 1 spsk. 200	200	0		+/-
Svesker, 2 stk.	180	1		+/-
Frisk frugt, 1 stk.	300	1		+/-
Sukker, 1 spsk.	250	0		+/-
Marcipanbrød, 9,5 g	209	1	B	÷
Marcipanbrød, 40 g	879	4	B	÷
Frugtgrød, 100 g	402	0	B	+/-
Tomatsuppe, 100 g	226	1	B	÷


Idékatalog til mellemmåltider

Dette idékatalog giver forslag til hvad det kan være godt, at have i kolonial- og køleskab samt på frost. Listen kan udvides/ reduceres efter behov.


Indholdet i et enkelt mellemmåltid til borgere, der er på 'Kost til småtspisende' skal i gennemsnit indeholde ca. 1000 kJ og 10 g protein.


Borgeren kan have behov for mellemmåltider, hvor konsistensen er justeret til at være blød. Mellemmåltider, i blød konsistens, er markeret med (B) og mellemmåltider i gratinkonsistens er markeret med (G).

Blød mad består af blød og evt. moset mad med blød konsistens uden hårde skorper, og forudsætter en normal tunge- og synkefunktion. Gratinkost er til borgere med synkebesvær. Maden har en blød, ensartet og sammenhængende konsistens uden klumper.

Kastanjevarens mellemmåltid (leveres fra Køl eller frost) * Proteinberiget med P-boost eller protein pulver	Energi pr port. (kJ)	Protein pr port (g)	Konsistens	
*Risengrød 150 g	1516	14	B,G	+/-
Dagens suppe 200 g	450	4	B,G	+/-
*Chokolade mousse 50 g	732	4,8	B,G	+/-
*Citronfromage 50 g	616	4,9	B,G	+/-
Kold kaffedrik 125 g	1314	12	B,G	+/-
P- drik med jordbær 125 g	1180	9,6	B,G	+/-
*Mokkafromage 50 g	460	5	B,G	+/-
*Muffins 50 g	703	5,2	B	+/-



Frostvarer Som kan købes via leverandør	Energi pr port. (kJ)	Protein pr port (g)	konsi stens	
Risengrød, rabel, 200 g	934	12	B	÷
Klar suppe med boller, 200 g	550	8	B	÷
Flødeis med jordbær, Skee is, 60 g	440	4	B	+
Energi/Proteinberiget, Skee is, 70 g	903	6	B,G	+
Mangofromage, Ryå is, 70 g	837	6	B	÷
Svesketrifli, Ryå is, 70 g	927	6	B	÷
Aspargessuppe, 200 g	1010	13	B	÷
Pandekager, 120 g, 2 stk	200	6	B	+

Køleskabsvarer	Energi pr port. (kJ)	Protein pr port (g)	Konsi stens	
Smør, 1 brik	300	0	B	+/-
Marmelade, 1 tsk.	90	0	B	+/-
Honning, 1 tsk.	70	0	B,G	+/-
Smøreost, 1 stk.	199	2	B,G	+/-
Ost 45+, 1 sk.	240	4	B	+/-
Brie/camembert, 1 stk.	470	5	B	+/-
Æg, 1 stk.	325	6	B	+/-
Kødpålæg, 1 sk.	100	3	B	+/-
Sødmælksyoghurt, 1 dl	380	3	B,G	+/-
Tykmælk/A38 (3,5%), 1 dl	260	4	B,G	+/-
Græsk yoghurt (10 %) 1 dl	552	6	B,G	+/-
Mathilde Sport Kakaomælk, 1 dl	285	5	B	÷
Crème fraîche 18%, ½ dl	400	1	B,G	+/-
Fløde 9%, ½ dl	230	2	B	+/-
Fløde 38%, ½ dl	750	1	B	+/-
Flødeskum, 1 spsk.	460	0	B,G	+/-
ChokoMousse, 100 g	789	5	B,G	÷
Protino drik, 125 ml	1066	14	B,G	÷
Protino Dessert, 80 g	504	6	B,G	÷
Protino, Regular 100 g	575	6	B,G	÷