



SKIVEKOMMUNE



Kostforslag til småt spisende

- få madglæden tilbage

Morgenmad

Grød eller mælkeprodukter

- Havregrød kogt på sødmælk med sukker og smør
- Øllebrød med piskefløde, kaffefløde eller sødmælk
- Syrnede produkter, baseret på sødmælk, fx yoghurt, ymer, cultura og A-38

Brød

- Forskellige slags brød, gerne lyst brød (tynde skiver) med rigeligt smør

Pålæg

- Fuldfede ostetyper som fx 45+ ost, flødeoste, skimmeloste
- Honning, marmelade, leverpostej, æg og nutella

Drikke

- Sødmælk, juice, the, kaffe med fløde/mælk og sukker, kakaletmælk

Frokost

- Lune retter som fx tarteletter, frikadeller eller æggekage
- Lakse-, tun- eller anden form for fiskemousse/-postej
- Flødelegerede supper
- Brød med smør og pålæg – tynde skiver med rigeligt fedtstof og pålæg
- Middagsrester, fiskekonserves og pøsepålæg
- Pynt med mayonnaise og mayonnaisesalater (italiensk salat, karrysalat mm.)



Aftensmad

- Gerne retter, som spises i forvejen
- Proteinrige retter af kød, fjerkræ, fisk og æg
- Kartoffelmos med smør og fløde
- Kogte grøntsager frem for rå – evt. gratineret med ost eller smør
- Opbagte saucer, flødesaucer, mælkestuvning eller smørsauce
- Efterret/dessert i form af fromage, is, ostekage eller budding. Henkogt frugt, frugtgrød, frugtsuppe eller frugtsalat med cremefraiche, flødeskum eller dessertcreme som tilbehør



Mellemmåltider

- Sødmælk
- "Drinks", fx Irish Coffee m.m.
- Koldskål, evt. færdigkøbt iblandet piskefløde
- Forskellige færdigkøbte "minidesserter"
- Kakao med flødeskum
- Supper, gerne færdigkøbte, der tilsættes piskefløde
- Kager samt småkager
- Kiks, salte og søde – med smør og ost
- Chips
- Frugtgrød med piske- eller kaffefløde
- Is
- Chokolade
- Nødder
- Rosiner og andet tørret frugt
- Maltøl og lignende



Kostforslag til desserter

- Chokolademousse
- Ris á la mande
- Fløderand evt. med henkogt frugt eller frugtsovs
- Koldskål med tykmælk og æg
- Surmælksprodukter, fx ymer og sødmælksyoghurt
- Yoghurt med 10 % fedt, fx græsk yoghurt
- Mini Meal og Risifrutti
- Frugtgrød, frugtkompot, henkogt frugt m/ vaniljecreme
- Frugttærte med cremefraiche (18 % eller 38 %) eller is
- Brændte figner med flødeis eller cremefraiche
- Pandekager med flødeis
- Drikkeyoghurt og milkshake



Opskrift på energidrik

Grundopskrift: 50 ml kærnemælk, 50 ml fløde og 1 spsk. sukker

Tilsæt evt.:

- Saft; jordbær, hindbær, solbær, appelsin eller lignende
- Appelsinjuice
- Citronsaft
- Moset/blendet frugt
- Vaniljesukker



Alternativer til saftevand

- Sødmælk eller kakaomælk evt. med flødeskum
- Kærnemælk med piskefløde ("Engledrik")
- Kaffe/the med sødmælk/piskefløde
- Juice (1-2 glas dagligt som max) eller smoothie
- Energidrik – hjemmelavet eller fra apoteket eller Arla Protino
- Hvidtøl eller øl, vin eller snaps
(max 7 genstande om ugen for kvinder og max 14 genstande om ugen for mænd)



SKIVEKOMMUNE

Pleje & Visitation
Skive Kommune

Reservevej 25, plan 4
7800 Skive
Tlf.: 9915 6660

www.skive.dk