

NATURLIGT
NÄRINGSRIKT
FÖR ÄLDRE



+

= 14 enkla
MELLANMÅL
FÖR 1 AVDELNING



Skånemejerier



INGET KRÅNGEL + INGET SVINN = BARA BRA MELLANMÅL

Med högt proteininnehåll, bra fetthalt och mängder av användningsområden är Turkisk yoghurt och Kvarg Naturell perfekta produkter att ha redo i kylan på äldreboendet.

Här visar vi hur enkelt du kan ta vara på hela innehållet i en hink Turkisk Yoghurt (5 kg) och en hink Kvarg Naturell (2 kg) och förvandla det till ett knippe goda och näringsriktiga mellanmål att servera under en vecka.

Mellanmålen är av både matigare och sötare slag så att du kan erbjuda variation och något som passar vid varje tillfälle. Till varje recept hittar du också variationstips och fler recept hittar du på storhushall.skanemejerier.se

Kopiera upp mellanmålsschemat på sista sidan för att planera veckans mellanmål!

5kg



= 9 MELLANMÅL
FÖR 10 PERSONER

2kg



= 5 MELLANMÅL
FÖR 10 PERSONER

DÄRFÖR ÄR MELLANMÅLEN VIKTIGA

Hos äldre människor är det vanligt med minskad aptit. För att de ska få i sig tillräckligt med energi och näringsämnen bör äldreomsorgen erbjuda fler men mindre måltider, utspridda över dygnet. Livsmedelsverket rekommenderar sex måltider per dygn och att mellanmålen står för 30–40 % av näringsintaget.

5kg TURKISK YOGHURT = 9 MELLANMÅL

Varje recept är beräknat till 10 portioner.



10 st skivor rostat vitt bröd
5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
3 dl majonnäs
1 dl mango chutney
+ 1 tsk curry

= MANGORAJAGOTT

GÖR SÅ HÄR
Blanda ihop ingredienserna och servera med bröd.

VARIERA
Byt ut mango chutney mot fikonmarmelad och curry mot kardemumma.



5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
1 tsk örtsalt
10 skivor grovbröd
5 st päron
+ 1 dl hackad gräslök

= ENKLA MACKAN

GÖR SÅ HÄR
Blanda och bre på mackan.
Toppa med päron och gräslök.

VARIERA
Byt gräslök mot persilja och päron mot äpple.

5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
1 kg färdig risgrynsgröt
2 msk kanel
1 dl rörsocker
+ 1 burk mandarinklyftor

= RIS À LA MALTA

GÖR SÅ HÄR
Blanda yoghurt, risgrynsgröt, kanel och socker. Lägg i skålar och toppa med mandarin.

VARIERA
Byt ut mandarin mot banan och kanel mot kakao.



Svalt och gott om det är varmt,
svalkande vid feber eller smärta,
eller bara jättegott och näringsrikt
när man inte orkar äta så mycket.



5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
3 dl hackad choklad
+ 2 dl frysta blåbär

= KALLA GODBITAR

GÖR SÅ HÄR

Blanda ordentligt och lägg i
formar. Frys i 1 timme.

VARIERA

Byt ut blåbär
mot apelsin-
marmelad
utan bitar.

1 l Salakis Turkisk Yoghurt
2 dl vatten
2 msk curry
1,5 msk grönsaksfond
bröd
+ ost

= CURRYSOPPA

GÖR SÅ HÄR

Blanda och servera varm eller kall
tillsammans med bröd och ost.

VARIERA

Byt ut curry
mot 1 g saffran
(två kuvert).

VARIERA

Byt ut O'boy
mot ½ dl
pulverkaffe.

1 l Salakis Turkisk Yoghurt
1 dl O'boy
3 dl vispad grädde
1 st lime, saft
+ riven choklad

= CHOKLADPUDDING

GÖR SÅ HÄR

Blanda och häll upp i portions-
skålar toppa med riven choklad.



Tänk på att frusna importerade hallon
bör kokas en minut innan användning.

5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
3 st hackade mango
3 dl jordgubbar
+ 10 msk riven kokos

= FRUKTSALLAD

GÖR SÅ HÄR

Lägg yoghurt i skålar. Lägg på mango och jordgubbar. Toppa med kokos.

VARIERA

Byt ut toppingen mot quinoapuffar och ringlad honung.



5 dl Salakis Turkisk Yoghurt
1 tub böcklingpastej
1 dl hackad dill
+ tunnbröd

= TUNNBRÖDSRULLE

GÖR SÅ HÄR

Blanda yoghurt, böcklingpastej och dill. Bre på tunnbröd. Servera.

VARIERA

Byt ut böcklingpastej mot tonfiskpastej.



VARIERA
Byt ut toppingen mot kakao.

1 l Salakis Turkisk Yoghurt
1 pkt saffran (0,25 gram)
5 msk florsocker
1 tsk malen kardemumma
bär
+ riven choklad

= INDISK DESSERT

GÖR SÅ HÄR

Blanda och häll upp i dessertskålar och toppta med bär och riven choklad.



Tänk på att frusna importerade hallon bör kokas en minut innan användning.

2 kg KVARG NATURELL = 5 MELLANMÅL

Varje recept är beräknat till 10 portioner.



5 dl Lindahls Kvarg 9,2%
2 mogna avokado
2 vitlöksklyftor
salt och peppar
+ nachochips

= GUACAMOLE

GÖR SÅ HÄR

Mixa och servera med chipsen.

VARIERA

Byt ut avokado
mot 1 dl mango
chutney.



5 dl Lindahls Kvarg 9,2%
250 g frysta blåbär
3 msk honung
+ 5 msk riven kokos

= KVARGGLASS

GÖR SÅ HÄR

Blanda ner de frysta bären i
kvargen tillsammans med
honungen och rör om ordentligt.
Toppa med kokos.

VARIERA

Byt ut blåbär
mot hallon.



10 polarkakor
5 dl Lindahls Kvarg 9,2%
10 skivor rökt skinka
70 g baby spenat
+ 5 färska fikon

= POLARPIZZA

GÖR SÅ HÄR

Bre ut kvarg på polarkakorna
Lägg på skinka, spenat och fikon.

VARIERA

Byt ut skinka
mot lax och fikon
mot gurka.



5 skivor kavring
300 g varmrökt lax
5 dl Lindahls Kvarg 9,2%
1 dl hackad dill
1 dl hackad rödlök
5 små tomater
1 knippe dill
+ 1 st citron

= LAXFRESTELSE

GÖR SÅ HÄR

Smula sönder brödet och lägg i portionsformar. Dela laxen i små bitar och blanda tillsammans med kvarg, dill och rödlök. Klicka ut i formar och garnera med tomater, dill och citron.

VARIERA

Byt ut laxen mot hackat ägg och tomat mot äppelskivor.



VARIERA

Byt ut pepparrot mot väl-lagrad, riven ost.

5 dl Lindahls Kvarg 9,2%
1 tub pepparrot
2 gurkor
+ 10 skivor gravad lax

= FINA FISKBITEN

GÖR SÅ HÄR

Blanda kvarg och pepparrot. Hyvla 10 skivor av gurka på längden. Lägg på laxen och bre ut pepparotskvargen. Rulla ihop.

MELLANMÅLSSCHEMA

Goda och näringsrika mellanmål hjälper äldre människor att behålla hälsan. Här kan du fylla i när er avdelning serverat mellanmålen från den här receptsamlingen.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
Frukost 07.00–08.30							
Mellanmål 1 09.30–10.30							
Lunch 11.00–13.00							
Mellanmål 2 14.00–15.00							
Middag 17.00–18.30							
Mellanmål 3 20.00–21.00							

Fler mellanmålsrecept?
Fler mellanmål för äldreomsorgen hittar du under Beställ material på storphushall.skanemejerier.se

DINA VÄNNER I KÖKET

Mjölk, ost, yoghurt och kvarg är mångsidiga vardagsprodukter fyllda med nyttigheter. Med naturligt näringsrika råvaror i maten kan våra äldre få i sig all den näring de behöver på ett naturligt sätt. Här är några proteinrika mejerivaror som passar särskilt bra i äldreomsorgen.



TURKISK YOGHURT

- 4,2 % protein
- 10 % fett,
- Använd till röror, desserter och kalla såser

Art nr: 10411



COTTAGE CHEESE

- 12,5 % protein
- 4,5 % fett
- Använd till mellanmål, desserter och som pålägg

Art nr: 54703



NATURELL KVARG

- 9 % protein
- 9,2 % fett
- Använd till desserter, mellanmål och bakning

Art nr: 54640



HÅRDOST

- 22 % protein
- 35 % fett
- Använd till kalla och varma mackor, sallader, matlagning

Art nr: 109211

MEJERIVAROR ÄR NATURLIGT RIKA PÅ

- Kalcium som hjälper till att bygga upp skelettet
- Vitamin B12 som bl.a. behövs för bildningen av blodkroppar
- D-vitamin som bl.a. är viktigt för musklernas funktion

Tre glas mjölk och fyra skivor ost om dagen täcker hela kalcium-behovet.





NÄRA VÅRT URSPRUNG, NÄRA DIG

På Skånemejerier lever vi nära bonden och ursprunget, med kretsloppet från gård till kök som en självklar utgångspunkt. Hälsosamma produkter utan onödiga tillsatser har alltid varit en ledstjärna för vår verksamhet – och vi är glada att kunna konstatera att detta är något som våra kunder sätter ett högt värde på.

Skånemejerier Storhushåll är den del av vår verksamhet som vänder sig till professionella användare av våra produkter. Vi är specialiserade på det professionella kökets förutsättningar och behov, och utvecklar kontinuerligt vårt sortiment i samarbete med skickliga kockar, kostchefer och inköpare.



Skånemejerier

storhushall.skanemejerier.se