



Kristiansand
kommune

Måltidsveileder for omsorgssentrene

God mat - god helse - felles ansvar

Sunne måltider i samspill med matglede og bærekraftig kosthold



«Bordets gleder tilhører alle aldre,
alle klasser og alle tider, og kan forenes
med andre gleder.
Bordets gleder er de siste gleder
som forlater oss,
og de trøster oss til det siste
for tapet av alle de andre.»

Forfatter ukjent

Utarbeidet av:

Prosjektmedarbeider i matsvinnsprosjektet: Kathrin Runge (måltids- og ernæringskoordinator, Kjøkkenservice, Kristiansand kommune) i samarbeid med prosjektgruppen: Anne Line Gangså Tørresen (rådgiver Miljøvernheten, Kristiansand kommune) og Astrid Færden Gaare (rådgiver Kommunalsjefområde omsorgssenter, Kristiansand kommune).
Foto: Kristiansand kommune/Lars Verket

Innholdsfortegnelse

DEL I	FORSLAG TIL STANDARDKOST	4
	Anbefalt måltidsrytme fra Helsedirektoratet	6
	Energi- og proteintabell	8
	Lunsj – nye krefter midt på dagen	12
	Litt ensformig brødmat på omsorgssenteret?	14
DEL II	OPPSKRIFTSHEFTE	15
	Arme riddere	16
	Bondeomelett stekt i ovn	17
	Brødsuppe	18
	Dressing	19
	Eggerøre	19
	Energirik iskaffe	20
	Fullkornpasta á la Carbonara	20
	Grønnsaksrøsti	21
	Grønnsaksvafler	22
	Havregrøt	23
	Hvit pizza/ tarte flambée	24
	Havresuppe	25
	Kjøleskapsgrøt	26
	Kokt egg	27
	Krutonger	28
	Most pålegg	29
	Pannekaker	30

Forslag til standardkost

Vanlig kost = Nøkkelrådkost

Egner seg for alle friske og syke med god ernæringsstatus og matlyst.

Brukes også til personer med diabetes, hjerte-kar sykdom og overvekt (tilpass etv. individuelt).

Energi- og næringstett kost = mindre volum (liten porsjon)

Egner seg for personer i ernæringsmessig risiko som er litt underernært.

Bruk til personer med nedsatt allmenntilstand og lite matlyst.

Berik maten med energirik fett.

Berikningsprodukter:		
Smør/margarin	1 ss/10g	70 kcal
Olje (raps, oliven)	1 ss/10g	90 kcal
Majones	1 ss/25g	20 kcal
Kremfløte	1 ss/12g	40 kcal
Seterømme	1 ss/25g	10 kcal
Sukker	1 ss/10g	40 kcal
Calogen extra shot	1 shot=40 ml	160 kcal
Egg	1 stk/55g	80 kcal

Tilstrekkelig proteininntak

Tilstrekkelig proteininntak er viktig for å opprettholde muskulatur, immunforsvar og forebygge liggesår.

De viktigste kildene til protein i kosthold er:

Dyreproduktene: Kjøtt, fisk, egg, pålegg, ost, egg, melk og meieriprodukter.

Planter: Nøtter, frø, bønner, linser, erter, korn (havre, bygg, hvete).

En god mengde protein bør inngå i alle måltider.

En rosinboller med smør og ett glass vann til lunsj gir i seg selv veldig lite protein og energi.

Eksempel på proteinkilder:



Anbefalt måltidsrytme fra Helsedirektoratet

Energibehovet *standard* på omsorgssenteret er 2000 kcal per dag.
Proteinmengde er 20% av energi per dag.

Måltid	Tider/eksempel	Energi 2000 kcal	Protein i gram
Frokost	09.00	400	15
Lunch	13.00	500	19
Middag	16.00	600	23
Kvelds	20.00	350	13
Mellommåltider		200	8

Berik maten med:

Tips:

Er appetitten
nedsatt, gi energi
energi- og
næringstett kost!



Eksempel på dagsmeny på ca. 2000 kcal

Frokost

2 grove brødsiver med skinke, jordbærsyltetøy, egg.
Drikke: vann, H-melk, kaffe.



Lunsj

2 grove brødsiver med ost, leverpostei, tomat, sylteagurk, paprika. Druer.
Drikke: Vann, appelsinjuice.



Mellommåltid

Blåbæsmoothie.
Drikke: Vann.



Middag

Kjøttkaker med tilbehør.
Svissekompot med fløtemelk.
Drikke: Vann.



Kveldsmat

1 skive grovt brød med makrell i tomat.
Grønnsakssuppe med krutonger.
Drikke: Vann, te.



Tips:

*Konsistenstilpasset måltid: Bruk skiver uten skorpe og frø, og mykt pålegg som leverpostei, ost etc.
Maten på bildene er servert på demensvennlig porselen fra Norge.*

Energi- og proteintabell

Melkeprodukter	Mengde i ml	Kcal	Gram protein
H-melk	150 ml	100	5
Kulturmelk/Kefir	150 ml	100	5
Lettmelk	150 ml	70	5
Ekstra Lett melk	150 ml	60	5
Skummet melk	150 ml	50	5
Biola original	150ml	75	4
Drikkeyoghurt	150 ml	120	6
Fruktyoghurt	180 ml	180	6
Godmorgen yoghurt	1 boks	250	8
Sjokolademelk	150ml	95	5
Milkshake	240ml	185	10
Brødmåltider	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Grovt brød	1 skive/ 35g	80	3
Loff	1 skive/25g	60	2
Knekkebrød	1 stk/ 12g	35	2
Fint rundstykke	½ stk/20g	50	2
Grovt rundstykke	½ stk/25g	60	2
Pålegg til 1 skive	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Smør/margarin	5 g	35	0
Gulost/nøkklost	20 g	70	5
Brunost	15 g	70	2
Prim	10 g	45	1
Smør ost	10 g	25	2
Castello Blå	30g	130	4
Gräddost	20 g	85	4
Kalkun	10 g	15	3
Kokt skinke	10 g	10	2
Servelat	10 g	20	1
Salami	10 g	40	2
Kalverull	10 g	15	2
Fårepølse	10 g	30	3
Leverpostei	10 g	25	1
Makrell i tomat	10 g	30	1
Kaviar	10 g	40	1
Majonesbasert salat	30 g	110	1
1 egg	55 g	75	3
Eggerøre	35 g	50	1,5

Pålegg til 1 skive, fortsetter	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Syltetøy	10 g	20	0
Honning	10 g	35	0
Sjokoladepålegg (Nugatti)	20 g	100	1
Sursild	35 g	75	3
Middag	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
1 porsjon	400 g	450	30
½ porsjon	200 g	225	15
¼ porsjon	100 g	115	7,5
Supper	Mengde i ml	Kcal	Gram protein
Grønnsakssuppe	100 ml	35	1
Fruktsuppe	100 ml	60	0
Dessert (1 porsjon)	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Fruktgrøt/kompott	120 g	165	0
Hermetisk frukt	150 g	100	1
Gelé	130 g	100	0
Karamellpudding	130 g	190	4
Sjokoladepudding	130 g	140	4
Mandelpudding	130 g	135	4
Semulepudding	130 g	180	4
Riskrem	130 g	340	3
Fromasj	130 g	245	6
Fløteis	75 g	145	2
Saftis	100 g	75	0
Dessert tilbehør	Mengde i gram/ml	Kcal	Gram protein
H-melk	75 ml	50	2
Lett melk	75 ml	35	3
Fløte	50 ml	180	1
Pisket fløte/krem	25 g	90	0
Vaniljesaus	50 ml	70	1
Rød saus	50 ml	30	0
Peanøtter	30 g	170	8

Grøt (1 porsjon)	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Havregrøt med vann	200 g	80	3
Havregrøt med H-melk	200 g	336	15
Semulegrøt	200 g	175	5
Risgrøt	200g	180	5
Havresuppe med H-melk	150 g	55	5
Havresuppe med saft	150 g	130	2
Frukt og bær (1 porsjon)	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Eple/pære/appelsin/nectarin	110 g	45	1
Banan	120 g	110	2
Bær	100 g	30	1
Druer	100 g	70	0
Kiwi	65 g	35	1
Kaffemat (1 porsjon)	Mengde i gram	Kcal	Gram protein
Hveteboller	50 g	170	4
Vaffelhjerte	20 g	40	2
Kjeks, søte	6 g	25	0
Rullekake	30 g	80	2
Kringle	35 g	115	3
Formkake	25 g	90	2
Sjokoladekake	40 g	140	3
Wienerbrød	50 g	200	3
Pannekake	80 g	155	5
Lapper	50 g	100	4
Drikkevare	Mengde i ml	Kcal	Gram protein
Juice	150 ml	65	0
Saft	150 ml	65	0
Brus, sukret	150 ml	60	0
Vørterøl	150 ml	55	0
Pils	150 ml	60	0
Rødvin	100ml	65	0
Næringsdrikke	Mengde i ml	Kcal	Gram protein
Energidrikk, hjemmelaget	150 ml	250	7
Nutridrink	200 ml	300	12
Komplett næring energi	200 ml	400	13

Berikningsprodukter	Mengde i ss/gram	Kcal	Gram protein
Smør/ margarin/bremykt	1ss/14 g	100	0
Olje, raps/oliven	1ss/ 11g	100	0
Kremfløte	1ss/15 g	50	0
Seter rømme, crème fraiche	1 ss/ 30 g	80	1
Majones	1ss/ 25 g	180	0
Kesam, mager(vanilje)	1ss/ 25g	20	3
Calogen ekstra shots	1beger/40 ml	160	1,5
Nutrison powder, Fresubin	2 måleskje/10 g	40	11
Skyr, proteinrik yoghurt	1ss/25g	15	3
Kremost, helfett	1ss/15g	45	1
Sukker, melis	1ss/10g	40	0

Tallene i tabellen er avrundet

Kilde: Sørlandet Sykehuset Kristiansand og Helsedirektoratet Kosthåndboken 2016



Lunsj – nye krefter midt på dagen

Et godt måltid midt på dagen gir nye krefter og hjelper til å holde konsentrasjon og humør oppe gjennom dagen.

Tips til lunsjen:

- Grove brødvarer holder en mett lenger.
- Varier gjerne mellom pålegg av fisk, hvitt kjøtt, ost og egg.
- Grønnsaker og frukt kan også være pålegg!
- Salat med grønnsaker, egg, bønner, erter, linser, fisk og skalldyr, hvitt kjøtt, yoghurtdressing og grove rundstykker/baguetter/pitabrød.
- Skap fornyelse ved å tilby grøt. Det er sunt og næringsrik sammen med frukt og bær.
- Omelett med grønnsaker.
- En varm suppe er alltid godt å ha.
- Grønnsaker og frukt bør følge med til hvert måltid.

Tips:

Rester fra middagen kan bli morgendagens kreativ lunsj.



Forslag til standard lunch meny

Uke	Standard	Planlagt lunchmeny	
Mandag	Kreativ lunch	Bruk opp rester fra kjøleskapet	
Tirsdag	Grøt med frukt		
Onsdag	Eggerett		
Torsdag	Suppe med grovt brød og smør		
Fredag	Smurt grovskive med fisk		
Lørdag	Risgrøt	Grøt	Kveldskos
Søndag	Smurt grovskive		

Avdeling: _____

Antall beboere: _____

Litt ensformig brødmat på omsorgssenteret?

Søndag skal være et høydepunkt i uken, som skal gi oss glede!

Derfor er det viktig at det går et skille mellom påleggstypene: Hverdagspålegg, søndagspålegg og pålegg til høytid og fest.

Forslag på pålegg kan være:

	Pålegg
Hverdag	Kokt skinke, skivet kyllingfilet, leverpostei, salami, fårepølse, makrell i tomat, tomatsild, sursild, kaviar, gulost, nøkkelost, smøreost, brunost, Castello blå, syltetøy, honning, egg, gome, rekesalat, italiensk salat
Søndag	Røkt laks, reker, rekesalat, kyllingsalat, brie, gräddost
Høytid eller fest	Julesylte, kalvesuss, lammerull, julepostei med eller uten bacon, waldorfsalat, rekekabaret, roastbeef

Enkle råd

- Ha faste måltider.
- Velg variert mat! Ikke bare boller, kaker, vafler etc.
- Husk at væskebehovet er minst 1,5 liter om dagen.
- Tilby næringsrik og proteinrik mat.
- Viktig med mat som er konsistenstilpasset!



Oppskriftshefte



Arme riddere

Allergener

Egg
Gluten
Melk



Ingredienser til 8 porsjoner (4 personer)

8 skiver brød
2 stk egg
2 ss sukker
2 dl melk
1/2 ts malt kardemomme
1 ts malt kanel

Flytene melange til steking

Fremgangsmåte

1. Visp egg lett sammen med sukker, melk og krydder og hell det i et fat med kanter.
2. Legg brødsiver i røren og la dem bli gjennombløte.
3. Ta opp brødsivene og stek dem i litt flytende melange i en stekepanne på middels varme.
Stek på begge sider til de er pent gulbrune.
4. Server med friske bær eller syltetøy.

Tips:

Har du beboer som er glad i å lage mat? La beboer hjelpe til!



Bondeomelett stekt i ovn

Ingredienser til 10 personer

5 g hvitløk, rå (kan sløyfes)
90 g purre eller løk
300 g bacon, ternet
450 g poteter i tynne skiver
10 stk (500 g) egg
150 g lettrømme
150 g gulost, revet
5 g salt
2 g pepper malt
0,5 g gressløk, tørket

Allergener

Egg
Melk



Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 200 grader.
2. Ta en form og smør den innvendig med flytende melange.
3. Kutt opp purre/løk og hvitløk.
4. Stek først bacon i stekepannen. Ha så i hvitløk og purreløk og stek litt sammen med baconet.
5. Rør egg, rømme, revet ost og gressløk sammen i en bolle. Smak til med salt og pepper.
6. Kutt potetene i tynne skiver og vend forsiktig sammen med det øvrige.
7. Hell blanding i formen.
8. Stek formen i forvarmet ovn ved 200 grader i 35–40 minutter.
9. Omeletten skal være svak gyldenbrun. Pass på at den er stekt godt nok og ikke er for løs.
10. Pynt med persilledusk, tomat og servere.



Brødsuppe

Allergener

Hvete, bygg og rug

Melk

Selleri



Ingredienser til 8 porsjoner (4 personer)

240 gram/6 skiver brød kuttet i terninger, gammelt uten skorpe

2 stk løk (160 gram)

50 gram meierismør

1,6 liter utblandet kylling/grønnsaks buljong

800 gram grønnsaker, rester eller frosne f.eks. erter

(ikke egnet: paprika, tomat, asparges)

Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Skjær av skorpen på brødkivene og kutt brødet i terninger.
2. Skrell løk og grovhakk.
3. Smelt smør i en kjele. Fres løk i kjelen til den er myk.
4. Hell i $\frac{3}{4}$ av buljong i kjelen, kokk opp. La det koke 3–4 minutter, til løken er mør.
5. Ha i grønnsaker og brødterninger, og la alt koke opp (grønnsakene må være godt kokt)
6. Kjør suppen jevn med en stavmikser eller i en blender.
7. Spe eventuelt med mer kraft om suppen er for tykk, og kok opp.
8. Smak til med salt og pepper.

Tips:

Bruk-opp-
resten-suppe!

1 porsjon = 300 ml



Tips:

Server med
krutonger og rester
av skinke eller kjøtt
i små terninger på
toppen.



Dressing/dipp

Ingredienser til 8 porsjoner (4 personer)

200 gram Philadelphia naturell,
200 gram Kesam naturell, mager
10 stykk reddiker, rød, revet
1 ss olivenolje
Salt og pepper
Hvitløkspulver

Allergener

Melk



Fremgangsmåte

1. Bland ingredienser til en dressing/dipp.
2. Smak til med salt, pepper og krydder.

Eggerøre

Ingredienser til 1 porsjon

1 egg
1 ss vann
Knivsodd salt
Gressløk
Melange

Allergener

Egg



Fremgangsmåte

1. Pisk sammen egg og vann.
2. Tilsett salt og litt gressløk.
3. Stek på svak varme i stekepanne i litt melange/smør. Rør hele tiden.



Energirik iskaffe

Allergener

Melk



Ingredienser til 2 glass av 2 dl

75 ml kald kaffe
½ ss sukker
1 flaske Nutridrink Compact Protein
125 gram fløteis med vanilje

Fremgangsmåte

Kjør alle ingrediensene sammen i en blender og server straks.

Energi per glass:

293 kcal / 10,9 gram protein

Fullkornpasta á la Carbonara

Allergener

Melk

Gluten



Ingredienser til 10 porsjoner

1 stykk løk kuttet i terninger
100 gram smør
100 gram hvetemel
1,2 liter vann
300 ml H-melk
150 ml kremfløte
400 gram bacon
Hvitløkspulver
Salt og pepper
Muskat

800 gram fullkornpasta

Fremgangsmåte

1. Stek bacon i gryte.
2. Fres løken blank.
3. Tilsett smør og smelt.
4. Ha i mel og spe med vann, melk og fløte.
5. Kok i minst 5 minutter.
6. Smak til salt, pepper og krydder.
7. Serveres til kokt pasta med et persilledryss.

Grønnsaksrøsti (kaker)

Ingredienser til 10 porsjoner

500 gram grønnsaker (revet), gulrot, squash, potet
1 stykk løk i terninger
3 hvitløksfedd (knust)
3 egg
160 gram havregryn
60 gram parmesan (revet)
salt
pepper

Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene og la røren svulle 30 minutter.
2. Varm melange i en stekepanne og stek små eller store røsti/kaker.
3. Server med gressløkdipp, ketchup el. lign.

Allergener

Gluten

Egg



Knasende sprø grønnsaksvafler

Allergener

Egg

Gluten

Melk



Ingredienser til 12 vafler

3 dl vann

6 stk egg

6 dl hvetemel, fullkorn

12 dl revede/finhakkede grønnsaker squash, gulrot og rødløk

150 gram revet ost (kan sløyfes)

3 ts bakepulver

2 dl rapsolje

½ ts salt

Fremgangsmåte

1. Pisk egg og vann godt sammen
2. Bland i ost og revede grønnsaker. Her kan du for eksempel bruke revet squash, gulrot og finhakket rødløk.
3. Bland mel, bakepulver og salt for seg, og ha det over i blandingen med egg og grønnsaker. Blandes godt sammen.
4. Varm opp vaffeljernet og smør det lett med flytende margarin.
5. Ha en øse med røre i vaffeljernet og fordel den utover i jernet. Røren blir ganske tykk, så sørg for å fordele den godt slik at vaffelen blir jevnt stekt.
6. Stek til vaffelen er gyllen, ca. 1–3 minutter avhengig av vaffeljernet.
7. Serveringsforslag: Vaffelen smaker nydelig toppet med hvitløksdipp.

Tips:

Grønnsaksvaffel er en super måte å lure litt ekstra vitaminer inn i måltidet.



Havregrøt

Ingredienser til 10 porsjoner

5 dl (250g) havregryn, lettkokt
2 liter H-melk
1 liten ts (5g) salt
4 stk eggeplommer (kan sløyfes)
1dl kremfløte
1dl rapsolje
½ dl sukker (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Bland melk og gryn i gryte.
2. Kok opp og la småkoke i 2–3 minutter. Rør om av og til.
3. Bland (eggeplomme), kremfløte og rapsolje, og rør det raskt inn i grøten.
4. Smak til med sukker om det er ønskelig.
5. Server med topping som f.eks. kanel, sukker, bær, smør.

Allergener

Gluten

Egg

Melk



Tips:

Bruk evt. glutenfrie havregryn og/eller laktosefri melk



Hvit pizza/tarte flambée

Allergener

Gluten

Egg

Melk



Ingredienser til 2 brett

Bunnen:

500 gram hvetemel
3 dl vann, lunkent
6 ss olivenolje
2 ts salt
1 pose tørrgjær

Fyll:

400 gram kremost
300 gram (=1 beger) Crème fraîche
2 eggeplommer
6 stk løk skåret i små terninger
600 gram bacon skåret i små terninger
Salt/pepper/muskat
Gressløk

Arbeidstid: ca. 30 minutter.

Hvile og baketid: 1 time og 20 minutter

Fremgangsmåte

1. Varm opp ovnen til 275 grader.
2. Elt mel, salt, olje og vann sammen til en jevn deig som ikke er klissete.
3. La deigen hvile/heve en times tid.
4. Bland kremost, crème fraîche og eggeplomme.
5. Smak til med salt, pepper og muskatnøtt.
6. Del deigen i to like store kuler.
7. Legg en av deigkulene på et stykke bakepapir og kjevle den tynt ut.
8. Flytt bakepapiret over på en bakeplate.
9. Smør halvparten av kremostblandingen på deigen.
10. Fordel halvparten av løkskivene og baconstrimlene på toppen.
11. Stek terten/pizzaen til den er gyllen.
12. Legg den på et skjærebrett og dryss over gressløk.
Skjær opp og server mens den er varm.

Tips:

Mens den første terten/pizzaen spises, stekes den neste.



Hvit pizza/tarte flambée.

Havresuppe

Ingredienser til 1 porsjon

1 dl havregryn, lettkokt
300 ml væske (melk, saft, vann)
Knivsodd salt

Ingredienser til 10 porsjoner

10 dl (=1 liter) havregryn, lettkokt
3 liter væske (melk, saft, vann)
6 gram salt

Allergener

Gluten
(Melk)



Fremgangsmåte

1. Kok opp melk/saft/vann/plantebasert drikke og havregryn til havregrynene er møre og du har en tykk suppe.
2. Kok i minst 5 minutter.
3. Rør godt underveis.
4. Topp suppen med bær og evt. syltetøy ved servering. Denne suppen kan serveres både varm og kald.



Tips:

Bruk evt. glutenfrie
havregryn og/eller
laktosefri melk

Kjøleskapsgrøt

Allergener

Gluten
(Melk)



Ingredienser til 10 porsjoner

8 dl havregryn

1,6 liter melk (evt. laktosefri), vann eller eplejuce

Salt

Frisk frukt eller bær

Kanel

Gjør klar frokosten kvelden før! Denne 'over-natten' grøten med havre er sunn, enkel og god. Topp med frisk frukt, bær eller kanel.

Fremgangsmåte

1. Bland sammen havregryn, melk og en klype salt i et passende glass eller lignende.
2. Dekk til med lokk eller plastfilm, og la blandingen stå i kjøleskapet natten over.
3. Rør godt rundt før servering og topp med frukt eller bær etter ønske, og gjerne et lett dryss med kanel.

Tips:

Bruk evt. glutenfrie havregryn og/eller laktosefri melk.

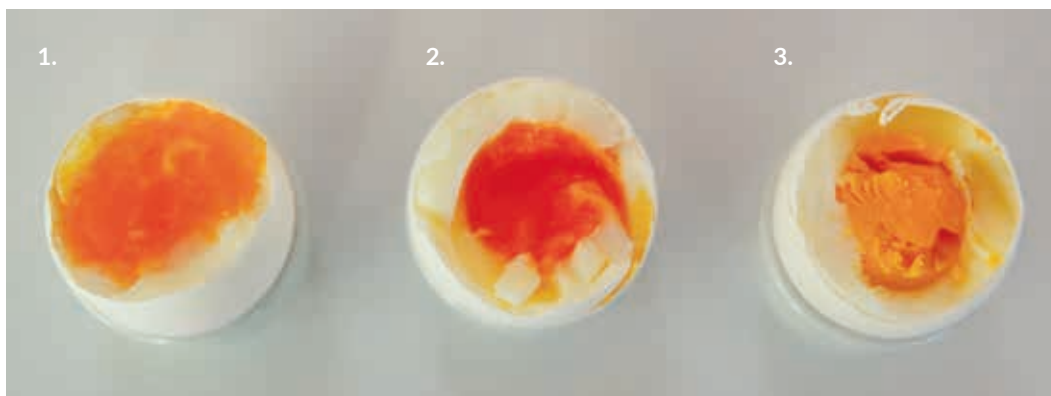


Koke egg

1. Bløtkokt egg = Kok i 3–5 minutter
2. Smilende egg = Kok i 6–8 minutter
3. Hardkokt egg = Kok i 10 minutter

Allergener

Egg



Fremgangsmåte

1. Vil du ha bløtkokt egg? Kok egget i tre til fem minutter, og både eggehviten og plommen vil fortsatt være bløt.
2. Vil du ha smilende egg? Kok egget i seks til åtte minutter, og eggehviten vil være fast og plommen vil fortsatt være bløt (smilende).
3. Vil du ha hardkokt egg? Kok egget i omtrent ti minutter, og hele egget vil være så fast at du kan dele det med eggedeler.

Husk! Egget fortsetter å koke, selv om vannet ikke gjør det.

Eggeskallet holder lenge på varmen, trolig på grunn av sin biologiske evne til å bli ruget. Når du koker egget, fortsetter kokeprosessen inni egget.

Derfor kan det være lurt å:

1. Skulle egget i kaldt vann om du har planer om å spise det med én gang.
2. Skulle egget i kaldt vann om du vil stoppe kokeprosessen, og få egget ditt akkurat slik du har beregnet at det skal bli.
3. Skrell hardkokte egg raskt etter at de er kokt, for da er de lettest å skrelle.

Tips:

I kokende vann er det enklere å beregne koketid.

Krutonger

Allergener

Gluten



Ingredienser

600 g brødrester
3 ss olivenolje
1 ts salt/flaksalt
½ ts oregano, tørket
¼ ts timian, tørket
¼ ts hvitløkspulver
Litt kvernet pepper

Fremgangsmåte

1. Forvarm ovnen til 180 grader, varmluft.
2. Skjær opp brødet i jevnstore terninger. Ha brødbitene i en bolle eller i en pose.
3. Bland sammen olivenolje, flaksalt, oregano, timian, hvitløk og kvernet pepper i en liten skål.
4. Hell blandingen over brødterningene og vend det forsiktig sammen.
5. Fordel brødterningene utover et bakepapirkledd stekebrett. Sett brettet i ovnen.
6. La krutongene steke i ovnen i 10–15 min til de er tørre tvers gjennom.
OBS! Pass på at krutongene ikke blir brent.
7. Avkjøl krutongene før de oppbevares i en tett boks.



Most pålegg

Forslag til pålegg

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">1. 100 g salami
1,5 dl vann
1,5 ss Thicken Up (TU)2. 100 g makrell i tomat
0,5 dl vann
1 ss Thicken Up (TU)3. 100 g skinke (eller lignende)
1 dl vann
1 ss Thicken Up (TU) | <ul style="list-style-type: none">4. 50 g reker
0,5 dl vann
1/2 ss Thicken Up (TU)
Litt salt5. 200 g leverpostei, grov dansk
0,75 dl vann |
|--|--|

Tips:

Viktig å følge fremgangsmåten.

Fremgangsmåte

1. Salamien moses godt med stavmikser. Vann og TU piskes og blandes godt med kjøttet.
2. Makrellen i tomatsousen moses godt med stavmikser. Vann og TU piskes og blandes i fisken.
3. Skinken eller lignende moses godt med stavmikser. Vann og TU piskes og blandes godt med kjøttet.
4. Rekene moses godt med stavmikser. Vann og TU piskes og blandes med rekene. Smak til med salt.
5. Leverposteien moses med stavmikser sammen med vann.



Pannekaker

Allergener

Gluten

egg
melk



Ingredienser til 8 personer

8 stk egg

6 dl hvetemel eller 50/50 siktet og sammalt hvetemel

1 ts salt

10 dl melk

Flytende Melange

Fremgangsmåte

1. Bland mel og salt. Tilsett halvparten av melken. Rør godt til en tykk og klumpfri røre. Tilsett resten av melken. Visp inn egg. La røren svulle i ca. ½ time.
2. Smelt margarin i en god og varm stekepanne. Hell i en øse med pannekakerøre og vend på pannen slik at røren legger seg i et jevnt lag. Snu pannekaken når den har stivnet på oversiden og blitt gyllenbrun på undersiden.
3. Når pannekaken er stekt på begge sider, brettes den sammen og legges i et ildfast fat med lodd. Pannekakene holder da på varmen, slik at alle kan spise sammen.
4. Servere pannekake med syltetøy og sprøstekt bacon.

Tips:

Stek bacon i 10 minutter på 180 grader i stekeovnen. Husk bakepapir på stekebrettet.





Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nodeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

Kontaktperson Kristiansand kommune:

Rådgiver Omsorgssenter, Helse og mestrings-
E-post: Post.helse@kristiansand.kommune.no

Kristiansand kommune

Sentralbord: Tlf.: 38 07 50 00
Besøksadresse: Rådhuskvartalet, Rådhusgata 18

Kontaktinformasjon Kjøkkenservice

Storkjøkkenet på Bråvann
Bråvannsløkka 2, 4624 Kristiansand

Sentralbord: Tlf.: 38 00 09 70 hverdager mellom kl. 10.00–13.00
E-post: post.kjokkenservice@kristiansand.kommune.no

