



**Eksempler på måltider
med gratin konsistens**

Eksempler på måltider med gratin konsistens

Gratinkost vælges, når der er nogen tyggefunktion, nogen tungetransport og nogen sidebevægelser samt spontan synkning. Gratinkost har en blød, ensartet og sammenhængende konsistens, der er let at tygge.

Alle madvarer skal være findelt og pureret, og der må ikke være nogen form for klumper og hårde skorper. Konsistensen må ikke være sej eller klistret. Gratinkost tager udgangspunkt i Kost til småtspisende og skal derfor protein- og energiberiges.

Morgen:

- Øllebrød med piskefløde (blandes)
 - Havregrød kogt på sødmælk med sukker og smør (blandes)
 - Surmælksprodukt med fløde og sukker eller frugtgrød/mos (blandes), energirig yoghurt
- Ca. 1½ dl: 1 dl græsk yoghurt 10%, ½ dl piskefløde 38%, 2 spsk. frugtgrød og ½ tsk. Vaniljesukker*
- Gratinrugbrød med smør, æggestand eller friskost u. klumper

Mellemmåltider/dessert:

- Energi/proteinrig drik
- 1½ dl kærnemælk, 1½ dl ymer, ½ dl piskefløde, 1 æggeblomme (pasteuriseret), 2-3 tsk. sukker og vaniljesukker og citronsaft efter smag*
- Beriget desserter som fromage, budding eller mousse uden trevler eller klumper
 - Beriget is
 - Frugtmos med piskefløde (blandes)
 - Smoothies med fløde - uden trevler eller klumper
 - Kakao med flødeskum

Frokost /aftensmad

- Kød-, fisk- eller fjerkræspurè som gratin med kartoffelmos, sovs og grøntsagspurè
 - Gratinrugbrød, med smør og gratinpålæg*, findelt postej/paté, torskerogn, æggestand og diverse typer sky/gele som pynt, mayonnaise
- * Pålæg der er tilberedt efter principper for gratinkost*
- Legeret og beriget suppe uden klumper og trevler (blomkål, champignon, asparges, tomat, broccoli, gulerodssuppe, kyllingesuppe, karrysuppe m.fl.)
 - Kærnemælks- eller frugtsuppe evt. serveret med cremefraiche (blandes)
 - Surmælksprodukt med fløde og sukker, koldskål
 - Blendet frugtgrød med piskefløde (blandes)
 - Alle grødtyper koges på sødmælk - skal evt. blendes
 - Mannagrød, rismelsgrød eller risengrød med kanelsukker og smør (blandes)
 - Boghvedegrød med sirup (blandes)
 - Havregrød eller byggrød med æblemos eller bæerkompot (blandes)

For yderligere vejledning kontakt den kliniske diætist vedrørende ernæringsbehov og konsistens samt ergoterapeut vedrørende udredning i forhold til konsistens.

Jette Thomsen Fabricius
Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 51 36 95 65
Mail: jfab@favrskov.dk

Mona Mikkelsen
Aut. Klinisk diætist

Favrskov Sundhedscenter
Hovvej 76, 8370 Hadsten

Tlf.: 20 46 66 80
Mail: momi@favrskov.dk