

Förslag på maträtter med mjuk konsistens

Vid behov kan man finfördela maträtten ytterligare med hjälp av en matberedare, handmixer eller mosa med en gaffel.

Kött

- Ugnslagad köttfärslimpa med skysås och potatismos
- Kalvfrikadeller med sås och kokt potatis
- Pannbiff/ köttbullar med brunsås, potatismos och lingonsylt
- Köttfärssås med pressad potatis
- Soppa med köttfärs, välkokta mjuka grönsaker/ rotfrukter/ potatis och en klick crème fraiche
- Kalvsylta med potatismos, och inlagda rödbetor
- Köttkorv med rotmos
- Lättstekt falukorv med stuvad potatis
- Ugnsgratinerad falukorv med ost, tomatsås och potatismos
- Fläskkorv med senaps- eller vitsås och potatis
- Kycklingkorv/ kycklingköttbullar, currysås och kokt potatis
- Tunt skivad skinka med potatisgratäng
- Lättstekt blodpudding med lingonsylt

Fisk

- Fiskgratäng med potatismos
- Ugnsbakad lax, sås på pesto och crème fraiche med potatismos
- Fiskgryta/ soppa med välkokta mjuka grönsaker/ rotfrukter/ potatis och en klick aioli
- Fiskbullar, sås och kokt potatis
- Stekt fisk med citronmajonnäs och kokt potatis
- Kokt fisk med äggsås och potatismos
- Fisksufflé med skirat smör och kokt potatis
- Fiskpaté med romsås och kokt potatis
- Varmrökt lax med dillstuvad potatis
- Makrillfilé i tomatsås med potatismos
- Tonfiskröra med majonnäs och crème fraiche, bakad potatis
- Matjesill/ inlagd sill, gräddfil med finhackad gräslök och kokt potatis

Grönsaker, rotfrukter

- Välkokt morot, palsternacka, blomkål & broccoli (utan stjälk)
- Kokta **mixade/ pureade** grönsaker t.ex. gröna ärtor
- Mogen avokado
- Tunna skivor skalad gurka & skållad skalad tomat
- Potatis- och rotfruktsgratäng
- Potatis och purjolöksoppa med crème fraiche
- Tomatsoppa med crème fraiche och/eller hummus
- Spenatsoppa med ägghalva
- Grön ärtpuré med pepparrotsgrädde

Äggrätter

- Omelett med ost eller stuvning av **mixad/ finhackad** svamp eller skinka
- Äggröra med korv utan skinn

Vegetariska alternativ och baljväxter

- Kokta **mixade/ puréade** baljväxter; ärtor bönor och linser t.ex. hummus
- Mixad bön- och grönsaksgröta med kokt potatis en klick gräddfil
- Sojafärs- och quornfärsrätter av alla slag
- Sojakorv- och quornkorv
- Tofu; marinerad/ rökt/ stekt etc.
- Mixad ärtsoppa med senap
- Slät linsoppa med kokosmjölk

Frukostmat, kvällsmat

- Havregryns-, mannagryn- eller risgrynsgröt med mjölk och sylt, äpplemos, fruktmos eller socker & kanel
- Fullkornsvälling gjord på mjölk
- Fil, yoghurt med cornflakes eller havrefras
- Kokt ägg med kaviar
- ”Varma koppen” och dylika pulversoppor: byt ut hälften av vattnet mot mjölk vid tillagning +tillsätt 2 msk grädde. *Sila bort hårda bitar*
- Färdiglagade matsoppor i från kyldisken, utan hårda/sega bitar
- **Bröd:** tunt knäckebröd, hårt tunnbröd, skorpa, smörgåsrån, rostat bröd (*utan hela korn/frön*), med margarin/ smör
- **Pålägg:** skivad hårdost, mjukost, dessertost, keso, messmör, kaviar, makrill i tomatsås på tub, tonfiskpastej, böcklingpastej, leverpastej, vegetarisk pastej, jordnötssmör, marmelad (*utan stora skaldelar*).

Efterrätter, mellanmål, fika, godis och snacks

- Ugnslagat äpple eller frukt/ bärpaj med vaniljsås/ glass
- Ostkaka eller äggost med sylt och grädde
- Glasspinne/ gräddglass med varma hallon eller chokladsås
- Chokladpudding, fruktfromage, pannacotta (färdiga eller pulver)
- Konserverad frukt med vispgrädde eller glass
- Kräm, äpplemos eller frukturé med grädde eller mjölk
- Fruktsoppa t.ex. nyponsoppa med mandelbiskvier, vispgrädde/glass
- Mogen banan eller fruktjuice
- RisiFrutti, MannaFrutti
- Delikatessyoghurt, Yoggi Dröm, drickyoghurt, fruktkvarg
- Turkisk/ grekisk matyoghurt med flytande honung
- Mjölkdirk, milkshake, smoothie, glassdrink
- Varm choklad med en klick vispgrädde
- Söta eller salta kex med dessert-, färsk- eller mjukost
- Smörgåsrån/ digestivekex med margarin, ost och marmelad eller nutella
- Hårda småkakor/ kex (*utan hårda bitar i*)
- Choklad (*utan hårda bitar*)
- Jordnötsringar, ostbågar
- Spröda och tunna potatischips/ tortilla chips gärna med dip; t.ex. gräddfildip, guacamol, hummus
- Bruschetta med fetaost och pesto
- Crostini med olivtapenade