

Adosan®

Energi- og proteinfilskud

Energi til småtspisende



Kun fantasien sætter grænser



Til køkkenet

Tips & tricks

Tilberedningstips

- Udrør med en stavblender Adosan® Varm i mælken/fløden eller noget af saucen/suppen, inden den blandes i retten.
- Blendes Adosan® Varm med mælk, vil blandingen fortynde retten. Blendes den med noget af saucen eller suppen, får retten samme konsistens.
- Adosan® Varm har en let jævrende effekt, og det anbefales at færdigjævne retten, efter Adosan® er tilsat.
- Adosan® Varm SKAL op og koge et par minutter for at sikre, at proteinet knækker.
- Adosan® Kold tilsættes bedst før væsken for at undgå, at Adosan® ligger på toppen, når den røres sammen.
- Bland ikke Adosan® i klare drikker eller supper, som f.eks. hønsekødssuppe, frugtgrød eller juice, da de kan få et "mælket" udseende.
- Adosan® er meget velegnet til legerede supper.
- Adosan® kan tilsættes direkte i kaffe eller varm som kold kakaomælk.
- Adosan® kan gøre desserter mere fryse stabile.
- Adosan® fortykker afhængig om retten er sød, sur eller salt. Jo mere syrlig og jo mere proteinrig, jo mere fortykker Adosan®.
- For at berige flødeskum med Adosan®, tilsættes Adosan® piskefløden, inden den er helt gen-nempisket.
- Tilbered små portionsanretninger til småtspisende, da de virker mere overkommelige.
- Anret måltiderne appetitligt og indbydende, da man også spiser med øjnene.
- En undersøgelse har vist, at godt krydderet mad – her tænkes på alle fire smagsretninger – skærper appetitten hos de ældre.

Anvendelsestips

- Mellemmåltider bør fylde 35-50% af dagskosten.
- Ældre og syge bør gerne spise 5-6 små måltider i løbet af dagen i stedet for 3 store.
- Jo flere tidspunkter måltider bliver serveret over, jo mere bliver spist.
- Mange små energirige måltider har en betydelig effekt.
- Den ældre bør spise, når sulten melder sig, og ikke vente til det er "spisetid".
- Mellemmåltider er nemmere at spise end store hovedmåltider.
- Mellemmåltider skal ikke bruges som erstatning af hovedmåltider.
- Erstat saft og vand med mere energirige drikkevarer.
- Tilbered en hel kande mælk beriget med Adosan® og stil den i køleskabet, hvor den kan holde sig i et døgn. Derved haves beriget mælk til f.eks. havregryn og/eller havregrød eller til kaffen. Omrøres inden brug.



Opskrifter med Adosan®

På de efterfølgende sider gives nogle eksempler på måltider og drikke, som er beriget med Adosan®.

Så snart man får en fornemmelse for anvendelsen af Adosan®, er det kun fantasien, som sætter grænsen for anvendelsesmulighederne.

Opskrifterne dækker følgende retter:

- Morgenmad
- Mellemmåltider/desserter
- Energidrikke
- Supper
- Middagsretter
- Gelékost

Kun
fantasien
sætter
grænsen



Morgenmad

Frugtyoghurt (10 portioner à 150 g)

110 g Adosan® Kold
1000 g yoghurt naturel
400 g hindbærpuré, f.eks. fra Findus
100 g sukker

Bland Adosan sammen med yoghurten.
Tilsæt de øvrige ingredienser.
Serveres kold.

Pr. 100 g	Frugtyoghurt uden Adosan	Frugtyoghurt med Adosan
Energiindhold	324 kJ / 77 kcal	522 kJ / 124 kcal
Protein	3 g (14 E%)	8 g (24 E%)
Kulhydrater	11 g (57 E%)	14 g (42 E%)
Fedt	3 g (29 E%)	5 g (34 E%)



Havregrød (10 portioner à 1,5 dl)

215 g havregryn
1,6 l vand
220 g Adosan® Varm
Salt

Havregryn og vand koges i ca. 10 min.
Tilsæt Adosan Varm og salt.
Giv retten et hurtigt opkog.
Serveres med en smørklat.

Pr. 150 g	Havregrød uden Adosan	Havregrød med Adosan
Energiindhold	486 kJ / 116 kcal	749 kJ / 179 kcal
Protein	6 g (10 E%)	13 g (18 E%)
Kulhydrater	45 g (78 E%)	49 g (67 E%)
Fedt	3 g (12 E%)	5 g (16 E%)



Øllebrød (10 portioner à 1,5 dl)

1 l vand
260 g øllebrødspulver uden sukker
0,3 l hvidtøl
130 g brun farin
0,1 l appelsinjuice
220 g Adosan® Varm

Øllebrødspulver lægges i brød i koldt vand dagen før.
Øllebrødsgrøden bringes i kog.
Hvidtøl tilsættes og koger efterfølgende i 20-25 min.
Tilsæt brun farin, appelsinjuice og Adosan Varm og giv grøden et hurtigt opkog.
Smag til.

Pr. 150 g	Øllebrød uden Adosan	Øllebrød med Adosan
Energiindhold	886 kJ / 212 kcal	1149 kJ / 275 kcal
Protein	16 g (4 E%)	23 g (34 E%)
Kulhydrater	2 g (29 E%)	6 g (42 E%)
Fedt	16 g (67 E%)	18 g (57 E%)



Morgenfromage (10 portioner à 1 dl)

200 g letmælksyoghurt naturel
150 g creme fraîche 38%
50 g sukker
5 g vanillesukker
100 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus
6 g husblas
70 g Adosan® Kold

Alle ingredienserne røres sammen.

Husblas sættes i blød og smeltes og tilsættes blandingen under omrøring.

Anrettes eller udportioneres i små skåle eller klare engangsbægre (max. 100 ml).

Fryseegnet.



Pr. 100 g	Morgenfromage uden Adosan	Morgenfromage med Adosan
Energiindhold	407 kJ / 100 kcal	534 kJ / 127 kcal
Protein	1,5 g	4,9 g
Kulhydrater	9 g	11,1 g
Fedt	6 g	7 g

Mellemmåltider/desserter

Frugtgelé med creme (10 portioner à 100 g eller 20 portioner à 100 ml med creme)

24 g husblas
300 g vand
100 g sukker
600 g abrikospuré, f.eks. fra Findus

Læg husblas i blød i koldt vand.
Vand og sukker koges op.
Puréen tilsættes direkte fra fryseren og varmes op.
Den udblødte husblas røres i.
Blandingen hældes i små bægere. Stil geléen på køl.

Creme

200 g piskefløde
150 g Cultura/yoghurt naturel
25 g sukker
5 g vanillesukker
20 g Adosan® Kold

Fløden piskes stiv, og yoghurt, sukker, vanillesukker og Adosan piskes i.
Anrettes på frugtgeléen.
Cremen er også meget velegnet som tilbehør til kolde frugtsupper.
Fryseegnet.

Tip:

Frugtgeléen kan også tilsættes 110 g Adosan Kold, som røres ud i sukkervandet. Må ikke komme over 80°C.
Frugtgeléen kan serveres med softice, vanillecreme eller creme fraiche, som også kan tilsættes Adosan.
Bægerne kan evt. kun fyldes halvt op, inden de sættes på køl og fyldes op med creme, når geléen er stiv.

Pr. 100 g	Frugtgelé med creme og Adosan
Energiindhold	844 kJ / 203 kcal
Protein	2,7 g (20 E%)
Kulhydrater	26 g (64 E%)
Fedt	0,5 g (16 E%)



Jordbærdessert (10 portioner à 150 g)

20 g husblas
200 g past. æggeblommer
200 g sukker
110 g Adosan® Kold
200 g piskefløde
600 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus
300 g kvark

Læg husblas i blød i vand og smelt den over et vandbad.
Pisk æg og sukker hvidt og skummende.
Rør Adosan Kold ud i piskefløden.
Tilsæt jordbærpuré, kvark og æggeblandingen.
Blandingen hældes i små bægere, som stilles på køl.

Pr. 100 g	Jordbærdessert uden Adosan	Jordbærdessert med Adosan
Energiindhold	691 kJ / 165 kcal	889 kJ / 212 kcal
Protein	3 g (7 E%)	8 g (15 E%)
Kulhydrater	17 g (42 E%)	20 g (38 E%)
Fedt	9 g (51 E%)	11 g (47 E%)



Frugtdessert (10 portioner à 150 g)

120 g husblas
110 g Adosan® Kold
600 g ymer
400 g solbærpuré, f.eks. fra Findus
150 g sukker
100 g sød saft
250 g piskefløde



Læg husblas i blød i koldt vand.
Adosan Kold udrøres i ymeren.
Tilsæt solbærpuré, sukker og saft.
Smelt husblas og rør den i blandingen.
Pisk fløden til skum og vend den forsigtigt i blandingen.
Blandingens hældes i små bægere. Stil desserten på køl.
Ananas- eller abrikospuré kan også anvendes.

Pr. 100 g	Frugtdessert uden Adosan	Frugtdessert med Adosan
Energiindhold	667 kJ / 159 kcal	865 kJ / 206 kcal
Protein	3 g (7 E%)	8 g (15 E%)
Kulhydrater	19 g (47 E%)	22 g (42 E%)
Fedt	8 g (45 E%)	10 g (43 E%)

Eksotisk yoghurtis (10 portioner à 1,25 dl)

400 g yoghurt græsk, f.eks. Arkedia
110 g Adosan® Kold
500 g eksotisk puré, f.eks. fra Findus
170 g sukker
2 dl piskefløde

Bland yoghurt og Adosan Kold.
Tilsæt herefter eksotisk puré og sukker.
Pisk fløden til skum.
Vend flødeskummen i yoghurt-blandingens.
Blandingens hældes i små bægere og fryses.
Isen tages op 30 min. før servering.
Jordbærpuré kan også anvendes.



Pr. 100 g	Yoghurtis uden Adosan	Yoghurtis med Adosan
Energiindhold	924 kJ / 220 kcal	1082 kJ / 258 kcal
Protein	4 g (8 E%)	8 g (13 E%)
Kulhydrater	23 g (46 E%)	26 g (41 E%)
Fedt	10 g (46 E%)	13 g (47 E%)

Koldskål med jordbær (10 portioner à 150 g)

110 g Adosan® Kold
100 g piskefløde
400 g past. æggeblommer
100 g sukker
400 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus
400 g ymer

Bland fløde og Adosan Kold.
Pisk sukker og æggeblomme hvidt og skummende.
Tilsæt jordbærpuré, ymer og flødeblandingens.
Serveres kold.

Pr. 100 g	Koldskål uden Adosan	Koldskål med Adosan
Energiindhold	504 kJ / 120 kcal	702 kJ / 167 kcal
Protein	4 g (13 E%)	9 g (21 E%)
Kulhydrater	11 g (35 E%)	14 g (32 E%)
Fedt	7 g (52 E%)	9 g (47 E%)



Sveske trifli med creme (10 portioner à 90 g)

200 g piskefløde
150 g Cultura/yoghurt naturel
25 g sukker
5 g vanillesukker
20 g Adosan® Kold
500 g sveskepuré



Fløden piskes stiv, og yoghurt, sukker, vanillesukker og Adosan piskes i. Anrettes direkte på puréen. Cremen er også meget velegnet som tilbehør til frugtgelé og kolde frugtsupper. Fryseegnet.

Pr. 100 g	Trifli med creme uden Adosan	Trifli med creme og Adosan
Energiindhold	790 kJ / 188 kcal	826 kJ / 197 kcal
Protein	1,7 g	2,7 g
Kulhydrater	23,8 g	24,4 g
Fedt	9,3 g	9,6 g

Fromage (10 portioner à 100 g)

400 g frugtpuré, f.eks. fra Findus
100 g sukker
10 g vanillesukker
10 g husblas
200 g ymer
70 g Adosan® Kold
200 g piskefløde



Pisk puré, sukker og vanillesukker sammen. Læg husblas i koldt vand. Pisk ymer og Adosan i 2 minutter og rør det i puréblanding. Smelt husblas og rør den i blandingen. Pisk fløde til skum og vend den forsigtigt i blandingen. Fryseegnet.

Pr. 100 g	Fromage uden Adosan	Fromage med Adosan
Energiindhold	693 kJ / 165 kcal	821 kJ / 195 kcal
Protein	2,8 g	6,2 g
Kulhydrater	18,2 g	20,4 g
Fedt	8,6 g	9,7 g

Frugtshake (10 portioner à 1,6 dl)

400 g frugtpuré, f.eks. fra Findus
110 g Adosan® Kold
100 g sukker
500 g sødmælk
500 g vanilleis

Alle ingredienserne blendes. Blandingens hældes i små bægere, som stilles på køl. Fryseegnet.



Pr. 100 g	Frugtshake uden Adosan	Frugtshake med Adosan
Energiindhold	500 kJ / 119 kcal	625 kJ / 149 kcal
Protein	3 g	6 g
Kulhydrater	16 g	18 g
Fedt	4,9 g	6 g

Frugtcreme til Findus amerikanske pandekager

150 g creme fraîche 38%
50 g mangopuré, f.eks. fra Findus
20 g sukker
25 g Adosan® Kold



Creme fraîche piskes luftig og stift som flødeskum.
Frugtpuréen optøes og blandes med sukker og Adosan Kold.
Vend frugtpuréen forsigtigt i den piskede creme fraîche.
Anrettes som tilbehør til amerikanske pandekager, f.eks. fra Findus.

Pr. 100 g	Frugtcreme med Adosan
Energiindhold	1317 kJ / 314 kcal
Protein	6,4 g
Kulhydrater	16,1 g
Fedt	24,8 g

Dessertkager (40 stk. à ca. 35 g)

Mazarinbund

200 g margarine
175 g sukker
250 g kransekagemasse
200 g æg
25 g mel



Margarine, sukker og marcipan røres sammen.
Æg og mel røres i, indtil dejen har en jævn konsistens.
Dejen fordeles i små muffin forme eller bagemåtte med fordybninger (5 cm i diameter og 3 cm høj). 1 tsk. dej kommer i hver form/for dybning.
Bages ved 170°C i 10-12 min. Afkøles.

Fromage

200 g hindbærpuré, f.eks. fra Findus
100 g ymer
50 g sukker
2,5 g vanillesukker
35 g Adosan® Kold
6 g husblas
100 g piskefløde

Pisk frugtpuré, ymer, sukker, vanillesukker og Adosan Kold sammen.
Udblød og smelt husblas og hæld den i blandingen.
Piske fløden stiv og vend den i.
Sættes på køl.
Når fromagen er ved at stivne, fordeles den med en sprøjtepose på de små mazarinbunde, mens de stadig er i formene.
Anrettes og dekoreres.
Fryseegnet.
Andre frugtpuréer kan anvendes.

Pr. stk.	Dessertkage med Adosan
Energiindhold	471 kJ / 113 kcal
Protein	2,1 g
Kulhydrater	9,2 g
Fedt	7,2 g

Energidrikke

P-drik (2 portion à 1 dl)

1 dl kærnemælk
0,5 dl ymer
0,5 dl piskefløde
15 g Adosan® Kold

Ingredienserne røres grundigt sammen.

Serveres kold.

Kan også tilsættes marmelade, frugtpuré, frisk frugt, juice og lign.

Pr. 1 dl	P-drik med Adosan
Energiindhold	662 kJ / 158 kcal
Protein	7,3 g
Kulhydrater	6,3 g
Fedt	12 g



Eksotisk shake (10 portioner à 150 g)

100 g past. æggeblommer
100 g sukker
110 g Adosan® Kold
500 g sødmælk
200 g kvark
200 g piskefløde
400 g eksotisk frugtpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.

Rør Adosan Kold ud i mælken.

Tilsæt æggeblandingen, kvark, piskefløde og eksotiskpuré..

Serveres kold.

Pr. 100 g	Eksotisk shake uden Adosan	Eksotisk shake med Adosan
Energiindhold	586 kJ / 140 kcal	784 kJ / 187 kcal
Protein	3 g (8 E%)	8 g (17 E%)
Kulhydrater	12 g (34 E%)	15 g (31 E%)
Fedt	9 g (58 E%)	11 g (52 E%)



Jordbærshake (10 portioner à 150 g)

100 g past. æggeblommer
100 g sukker
110 g Adosan® Kold
900 g sødmælk
400 g jordbærpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.

Rør Adosan Kold ud i mælken.

Tilsæt æggeblandingen og jordbærpuré.

Serveres kold.

Pr. 100 g	Jordbærshake uden Adosan	Jordbærshake med Adosan
Energiindhold	409 kJ / 97 kcal	607 kJ / 144 kcal
Protein	3 g (13 E%)	8 g (22 E%)
Kulhydrater	11 g (47 E%)	14 g (39 E%)
Fedt	4 g (40 E%)	6 g (38 E%)



Solbær/blåbærdrik (10 portioner à 1,25 dl)

180 g past. æggeblommer
135 g sukker
105 g Adosan® Kold
500 g sødmælk
200 g ymer
190 g solbærpuré, f.eks. fra Findus
190 g blåbærpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.
Rør Adosan Kold ud i mælken.
Tilsæt æggeblandingen, ymer og optøet frugtpuré.
Serveres kold.

Pr. 100 g	Solbær/blåbæershake med Adosan
Energiindhold	616 kJ / 147 kcal
Protein	7,3 g
Kulhydrater	16,6 g
Fedt	5,5 g



Hindbærdrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g past. æggeblommer
100 g sukker
100 g Adosan® Kold
800 g sødmælk
400 g hindbærpuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.
Rør Adosan Kold ud i mælken.
Tilsæt æggeblandingen og optøet frugtpuré.
Serveres kold.

Pr. 100 g	Hindbæershake med Adosan
Energiindhold	504 kJ / 120 kcal
Protein	6,3 g
Kulhydrater	13,3 g
Fedt	4,5 g



Abrikos/kakaodrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g past. æggeblommer
100 g sukker
105 g Adosan® Kold
450 g sødmælk
450 g kakaoletmælk
275 g abrikospuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.
Rør Adosan Kold ud i mælken.
Tilsæt æggeblandingen, kakaomælk og optøet frugtpuré.
Serveres kold.

Pr. 100 g	Abrikos/kakaodrik med Adosan
Energiindhold	541 kJ / 129 kcal
Protein	6,6 g
Kulhydrater	15,9 g
Fedt	4,2 g



Ananasdrik (10 portioner à 1,25 dl)

75 g past. æggeblommer
75 g sukker
100 g Adosan® Kold
400 g sødmælk
400 g kærnemælk
250 g kvark
300 g ananaspuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende.
Rør Adosan Kold ud i mælken.
Tilsæt æggeblandingen, kærnemælk, kvark og optøet frugtpuré.
Serveres kold.

Pr. 100 g	Ananasdrik med Adosan
Energiindhold	504 kJ / 120 kcal
Protein	6,3 g
Kulhydrater	13,3 g
Fedt	4,5 g



Vanilledrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g Adosan® Kold
40 g sukker
12 g citronsaft
4 g vanillesukker
500 g kærnemælk
200 g piskefløde
150 g A38
100 g vand

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Vanilledrik med Adosan
Energiindhold	620 kJ / 148 kcal
Protein	6,8 g
Kulhydrater	9,9 g
Fedt	9 g



Citrondrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g Adosan® Kold
45 g sukker
50 g citronsaft
500 g kærnemælk
150 g piskefløde
200 g A38
100 g vand

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Citrondrik med Adosan
Energiindhold	544 kJ / 130 kcal
Protein	6,6 g
Kulhydrater	9,4 g
Fedt	7,2 g



Abrikos/mangodrik (10 portioner à 1,25 dl)

100 g Adosan® Kold
50 g sukker
180 g abrikospuré, f.eks. fra Findus
60 g mangopuré, f.eks. fra Findus
350 g kærnemælk
150 g piskefløde
200 g A38
50 g vand

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Abrikos/mangodrik med Adosan
Energiindhold	580 kJ / 138 kcal
Protein	6,3 g
Kulhydrater	12,2 g
Fedt	7,3 g



Mangoshake (10 portioner à 150 g)

200 g past. æggeblommer
200 g sukker
110 g Adosan® Kold
500 g sødmælk
200 g ymer
400 g mangopuré, f.eks. fra Findus

Pisk æggeblomme og sukker hvidt og skummende. Rør Adosan Kold ud i mælken. Tilsæt æggeblandingen, ymer og mangopuré. Serveres kold.

Pr. 100 g	Mangoshake uden Adosan	Mangoshake med Adosan
Energiindhold	634 kJ / 151 kcal	832 kJ / 198 kcal
Protein	4 g (11 E%)	9 g (18 E%)
Kulhydrater	20 g (53 E%)	23 g (46 E%)
Fedt	6 g (36 E%)	8 g (36 E%)



Kakaodrik (3 portioner à 1,5 dl)

11 g Adosan® Kold
3,5 dl kakaolætmælk
1,5 dl fløde 9%

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Kakaodrik med Adosan
Energiindhold	375 kJ / 89 kcal
Protein	4,3 g
Kulhydrater	8,8 g
Fedt	4,0 g



Appelsindrik (3 portioner à 1,5 dl)

11 g Adosan® Kold
2½ spsk. sukker
0,5 dl appelsinjuice
2 dl ymer
2 dl kærnemælk
0,5 dl piskefløde

Alle ingredienserne piskes eller blendes grundigt sammen. Serveres kold.

Pr. 100 g	Appelsindrik med Adosan
Energiindhold	461 kJ / 110 kcal
Protein	4,8 g
Kulhydrater	10,5 g
Fedt	5,3 g



Supper

Basis suppe

2 l	vand
50 g	hønsfond, flydende
50 g	kalvefond, flydende
25 g	grøntsagsbouillon, flydende
0,5 l	fløde 9%
50 g	maizena
	salt og peber



Vand, fond, bouillon og fløde koges op og jævnes med maizena. Smages til med salt og peber.

Denne suppe kan bruges som basissuppe for følgende opskrifter. Basissuppen koges op, og puré tilsættes og koges med. Evt. garniture tilsættes før servering.

40-88 g Adosan® Varm tilsættes pr. liter færdig suppe. Blend Adosan® Varm med en del af suppen eller drys Adosan® Varm i suppen under piskning. Kog suppen godt igennem. Vær opmærksom på, at Adosan® Varm jævner suppen og gør den lidt tykkere.

Gulerodssuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	gulerodspuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

Ærtesuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	ærtepuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

Aspargesuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	aspargespuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

Blomkålsuppe

0,5 l	basissuppe
200 g	blomkålspuré, f.ex. fra Findus
50 g	Adosan® Varm

Tips til servering:

Flydende:	Serveres med hvidløgscreme eller peberrodscreme
Findelt:	Serveres med grønsagstibaler, som skæres i små trekantede og lægges i suppen lige før servering.
Fuldkost:	Serveres med garniture og brød.

Pr. 100 g	Basissuppe uden Adosan	Basissuppe med Adosan
Energiindhold	592 kJ / 141 kcal	886 kJ / 211 kcal
Protein	1,0 g	3,0 g
Kulhydrater	1,6 g	2,2 g
Fedt	3,2 g	4,4 g

Aspargesuppe med kylling (10 portioner à 200 g)

100 g	margarine
850 g	sødmælk
100 g	creme fraîche 38%
	bouillonpulver
400 g	aspargespuré, f.eks. fra Findus
400 g	kyllingepuré, f.eks. fra Findus
110 g	Adosan® Kold
250 g	piskefløde
	salt og peber



Smelt margarine. Tilsæt sødmælk, creme fraiche, bouillonpulver, asparges- og kyllingepuré. Koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til. Kan serveres med creme fraiche smagt til med finthakket dild.

Pr. 100 g	Aspargesuppe uden Adosan	Aspargesuppe med Adosan
Energiindhold	466 kJ / 111 kcal	802 kJ / 158 kcal
Protein	4 g (14 E%)	7 g (15 E%)
Kulhydrater	4 g (14 E%)	6 g (13 E%)
Fedt	9 g (72 E%)	14 g (73 E%)

Blomkålssuppe med cærter (10 portioner à 200 g)

- 100 g margarine
- 100 g flødeost
- 750 g sødmælk
- 400 g blomkålspuré, f.eks. fra Findus
- 400 g cærtepuré, f.eks. fra Findus
- 110 g Adosan® Kold
- 250 g piskefløde
- bouillonpulver, salt og peber



Smelt margarine. Tilsæt flødeost, sødmælk, blomkåls- og cærtepuré. Koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til.

Pr. 100 g	Blomkålssuppe uden Adosan	Blomkålssuppe med Adosan
Energiindhold	383 kJ / 91 kcal	670 kJ / 159 kcal
Protein	4 g (17 E%)	7 g (16 E%)
Kulhydrater	4 g (17 E%)	6 g (14 E%)
Fedt	7 g (67 E%)	13 g (70 E%)

Majssuppe med tomat og kokosmel (10 portioner à 200 g)

- 750 g sødmælk
- 200 g kokosmælk
- 50 g tomatpuré
- 400 g kyllingepuré, f.eks. fra Findus
- 200 g majsipuré, f.eks. fra Findus
- 200 g eksotisk frugtpuré, f.eks. fra Findus
- 110 g Adosan® Kold
- 250 g piskefløde
- salt, peber og karry



Sødmælk, kokosmælk, tomat-, kyllinge-, majs- og eksotisk frugtpuré koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til.

Pr. 100 g	Majssuppe uden Adosan	Majssuppe med Adosan
Energiindhold	355 kJ / 85 kcal	553 kJ / 132 kcal
Protein	2 g (9 E%)	5 g (13 E%)
Kulhydrater	3 g (14 E%)	5 g (13 E%)
Fedt	7 g (76 E%)	13 g (75 E%)

Skinke-, selleri- og pastinaksuppe (10 portioner à 200 g)

- 100 g margarine
- 100 g flødeost 13%
- 850 g sødmælk
- 400 g skinkepuré, f.eks. fra Findus
- 200 g selleripuré, f.eks. fra Findus
- 200 g pastinakpuré, f.eks. fra Findus
- bouillonpulver
- 110 g Adosan® Kold
- 250 g piskefløde
- salt og peber



Smelt margarinen. Tilsæt flødeost, sødmælk, skinke-, selleri- og pastinakpuré samt bouillonpulver. Koges op under jævnlig omrøring. Bland Adosan Kold med piskefløden i en separat beholder. Tag suppen af kogepladen, og lad temperaturen falde til ca. 75°C. Tilsæt Adosan/flødeblandingen. Hvis Adosan Varm anvendes, skal suppen koge et par minutter, efter Adosan Varm er tilsat. Smag suppen til. Kan serveres med creme fraiche smagt til med finthakket dild.

Pr. 100 g	Skinkesuppe uden Adosan	Skinkesuppe med Adosan
Energiindhold	406 kJ / 97 kcal	604 kJ / 144 kcal
Protein	4 g (17 E%)	7 g (16 E%)
Kulhydrater	4 g (17 E%)	6 g (14 E%)
Fedt	7 g (67 E%)	13 g (70 E%)

Middagsretter

Hofgrydegratin (10 portioner à 100 g)

- 110 g Adosan® Varm
- 150 g sødmælk
- 400 g skinkepuré, f.eks. fra Findus
- 200 g bønnepuré, f.eks. fra Findus
- 25 g hvedemel
- 360 g æg, hele
- 30 g tomatpuré
- paprikapulver, salt og peber

Rør Adosan Varm ud i mælken og tilsæt de øvrige ingredienser. Smag til.

Hæld blandingen i en smurt GN 1/1 eller alu-form og dæk med folie.

Bag gratinen i kombiovn i damp i 30-40 min. eller i vandbad i konvektionsovn i 1-2 timer ved 130°C.



Pr. 100 g	Hofgrydegratin uden Adosan	Hofgrydegratin med Adosan
Energiindhold	406 kJ / 97 kcal	604 kJ / 144 kcal
Protein	8 g (33 E%)	13 g (35 E%)
Kulhydrater	5 g (20 E%)	8 g (22 E%)
Fedt	5 g (47 E%)	7 g (43 E%)

Fyldte sild med hakkede æg (10 portioner à 100 g)

- 2 stk. æg
- 110 g Adosan® Varm
- 32 g smør
- salt
- karry
- 750 g sildefileter
- spray margarine
- 45 g rugmel

Æggene piskes med Adosan Varm, smør, salt og karry. Tilsæt evt. lidt vand.

Sildefileterne halveres og halvdelen lægges i 1/1 GN kantiner med skindet nedad.

Fileterne fyldes med æggeblandingen, og den anden halvdel af fileten lægges oven på.

Sprøjtes med margarine og rugmel drysses over.

Sættes i ovnen i ca. 30 min. ved 150°C.



Pr. 100 g	Fyldte sild uden Adosan	Fyldte sild med Adosan
Energiindhold	948 kJ / 226 kcal	1149 kJ / 275 kcal
Protein	18 g (31 E%)	23 g (33 E%)
Kulhydrater	3 g (5 E%)	6 g (9 E%)
Fedt	16 g (64 E%)	18 g (59 E%)

Forloren hare (10 portioner à 80 g)

- 300 g oksesmåkød, hakket
- 300 g skinkesmåkød
- salt
- 0,5 dl æg
- 67 g løg
- peber
- 27 g rasp
- 30 g hvedemel
- 73 g bacon, hakket
- 110 g Adosan® Varm
- 0,27 l skummetmælk

Kødet blandes med salt. Æg, løg, peber, rasp, hvedemel og hakket bacon tilsættes. Bland Adosan Varm

og mælk og tilsæt det. Rør farsen og lad den hvile på køl i ca. 1 time. Smag til. Farsen fordeles i en smurt 1/1

GN kantiner og formes til to stk. farsbrød i hver kantine. Bages ved 155°C i 1½ time.



Pr. 100 g	Forloren hare uden Adosan	Forloren hare med Adosan
Energiindhold	760 kJ / 193 kcal	1008 kJ / 241 kcal
Protein	13 g (29 E%)	20 g (33 E%)
Kulhydrater	5 g (11 E%)	9 g (15 E%)
Fedt	12 g (60 E%)	14 g (52 E%)

Grøntsagsgratin, tofarvet (10 portioner à 100 g)

110 g Adosan® Varm
150 g sødmælk
360 g æg, hele
25 g hvedemel
300 g gulerodspuré, f.eks. fra Findus
300 g ærtepuré, f.eks. fra Findus
bouillonpulver
salt og peber



Rør Adosan Varm ud i mælken og tilsæt æg og mel.

Del blandingen i to lige store dele og bland de to puréer i hver sin portion. Smag til.

Hæld den ene puré i en smurt GN 1/1 eller alu-form.

Hæld derefter den anden puré oveni og dæk med folie.

Bag gratinen i kombiovn i damp i 30-40 min eller i vandbad i konvektionsovn i 1-2 timer ved 130°C.

Pr. 100 g	Grøntsagsgratin uden Adosan	Grøntsagsgratin med Adosan
Energiindhold	358 kJ / 85 kcal	556 kJ / 132 kcal
Protein	6 g (15 E%)	13 g (33 E%)
Kulhydrater	6 g (13 E%)	9 g (27 E%)
Fedt	4 g (73 E%)	6 g (41 E%)

Pastinak- og tomatgratin (10 portioner à 100 g)

110 g Adosan® Varm
150 g sødmælk
360 g æg, hele
25 g hvedemel
500 g pastinakpuré, f.eks. fra Findus
100 g tomatpuré, f.eks. fra Findus
paprikapulver, salt og peber



Rør Adosan Varm ud i mælken og tilsæt de øvrige ingredienser.

Smag til.

Hæld blandingen i en smurt GN 1/1 eller alu-form og dæk med folie.

Bag gratinen i kombiovn i damp i 30-40 min eller i vandbad i konvektionsovn i 1-2 timer ved 130°C.

Pr. 100 g	Pastinakgratin uden Adosan	Pastinakgratin med Adosan
Energiindhold	386 kJ / 92 kcal	584 kJ / 139 kcal
Protein	6 g (26 E%)	11 g (31 E%)
Kulhydrater	8 g (35 E%)	11 g (31 E%)
Fedt	4 g (40 E%)	6 g (38 E%)

Gelékost

Grønsagsgelé (10 portioner à 100 g)

16 g husblas
110 g Adosan® Kold
500 g sødmælk
500 g selleripuré, F.eks. fra Findus
bouillonpulver, salt og peber

Læg husblas i blød i koldt vand.

Rør Adosan Kold ud i mælken og tilsæt selleripuré og varm op.

Smag til.

Tilsæt de blødgjorte husblas og lad den smelte under oprøring.

Stil geléen på køl.

Alle grønsagspuréer kan anvendes.



Pr. 100 g	Grønsagsgelé uden Adosan	Grønsagsgelé med Adosan
Energiindhold	173 kJ / 41 kcal	371 kJ / 88 kcal
Protein	2 g (19 E%)	7 g (34 E%)
Kulhydrater	4 g (38 E%)	7 g (34 E%)
Fedt	2 g (43 E%)	3 g (33 E%)

Noter

Noter

Noter

Adosan®

www.adosan.dk



SanaCare ApS

Havnevej 10
4230 Skælskør

Tlf.: 5819 2200 • Fax: 5819 1544
info@sanacare.dk • www.sanacare.dk