



MÅLTIDS
AKADEMIET
Mad & Måltider



ODENSE
KOMMUNE



SMØR EN MAD

En guide til dig

Om smørrebrød og traditioner til

SMÅTSPISENDE og GODTSPISENDE



SMÅTSPISENDE

2



I Danmark har mange tradition for, at et af dagens måltider er smørrebrød. Mange har igennem deres liv fået smurt mad til frokost enten hjemme eller som en del af deres madpakke, håndmadder på en udflugt, eller højt belagte til festlige lejligheder.

Rugbrød og pålæg findes i mange varianter. Mange ældre borgere kan give udtryk for, hvad der er deres favorit. Hos de borgere, der ikke selv kan give udtryk for det, må pårørende eller plejen være med til at støtte op om beslutningen.

Denne lille lommeuide er en billedbog over traditionelle sammensætninger af dansk smørrebrød. Der er taget udgangspunkt i den gode smag, og at maden skal se indbydende ud.

Vi håber at lommeguiden kan give inspiration til at smøre mad – gerne sammen med borgeren. Brug den også gerne som samtaleværktøj hos de borgere, som har svært ved at udtrykke, hvad de har lyst til.



Alle madder vises i to varianter.

Den ene er til borgere som er **GOOTSPISENDE**, og den anden er til borgere som er **SMÅTSPISENDE**. Vi har valgt denne opdeling, fordi netop sammensætningen af de enkelte elementer i maden kan være med til at sikre borgeren den rigtige ernæring.

Borgere som er **SMÅTSPISENDE** og har svært ved at holde vægten

- Disse illustrationer er alle markeret med orange
- Er på den øverste side
- Brød: 1/4 skive rugbrød, 1/4 skive franskbrød eller kiks
- Et godt lag smør/krydderfedt
- Rigtigt pålæg og pynt



Borgeren som er **GODT SPISENDE** og er i god ernæringsmæssig stand

- Disse illustrationer er alle markeret med blåt
- Er på den nederste side
- Brød: 1/2 skive rugbrød eller 1/2 skive franskbrød
- Skrabet smør eller andet magert fedtstof
- Magert pålæg



INDHOLDSFORTEGNELSE

PÅLÆG	SIDE
Brie	60, 61
Fiskefrikadelle	10, 11
Frikadelle	12, 13
Hamburgerryg	14, 15
Hønsesalat	16, 17
Kamsteg	18, 19
Kartoffel	20, 21
Kippers	24, 25
Leverpostej	8, 9, 36, 37, 38, 39, 40, 41
Makrel i tomat	42, 43
Oksebryst	44, 45
Ost	58, 59

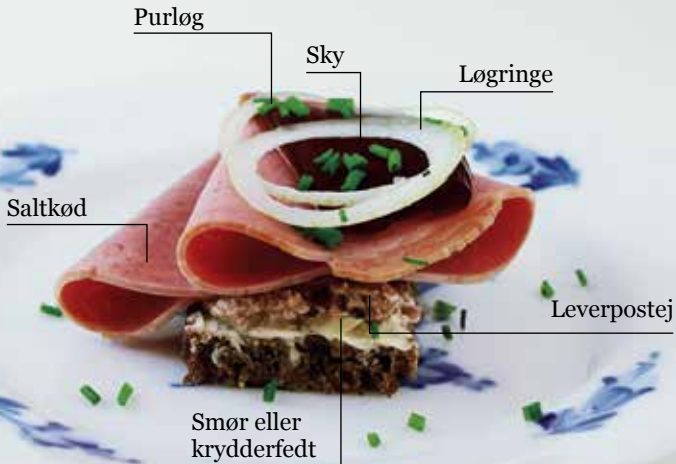
PÅLÆG	SIDE
Røget laks	32, 33
Roastbeef	46, 47
Rocheforte	62, 63
Rullepølse	48, 49, 56, 57
Røget laks	22, 23, 52, 53
Saltkød	8, 9
Sild, marineret	26, 27
Spegepølse	28, 29, 54, 55
Sylte	30, 31
Tunsalat	50, 51
Æg	26, 32, 33, 34, 35, 42, 50



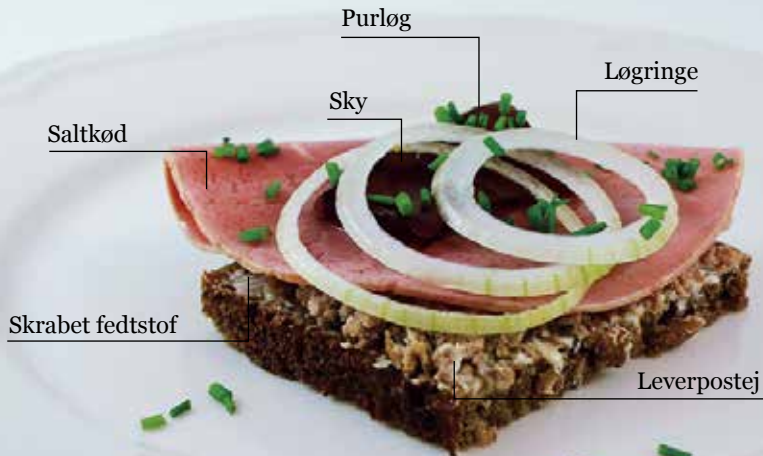
GODTSPISENDE

SMÅTSPISENDE

8



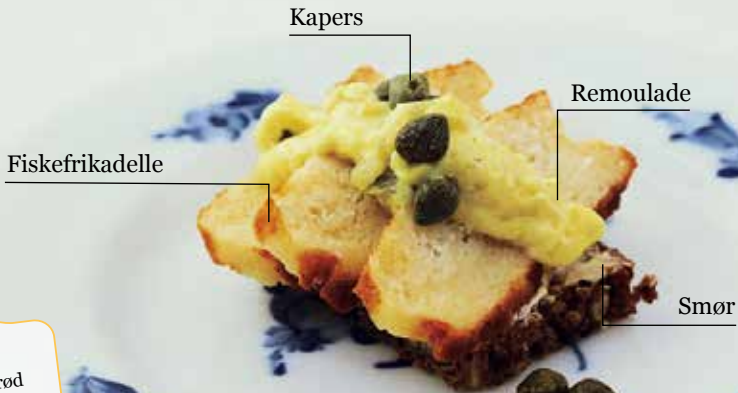
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Leverpostej
- Saltkød
- Sky
- Løgringe
- Purløg



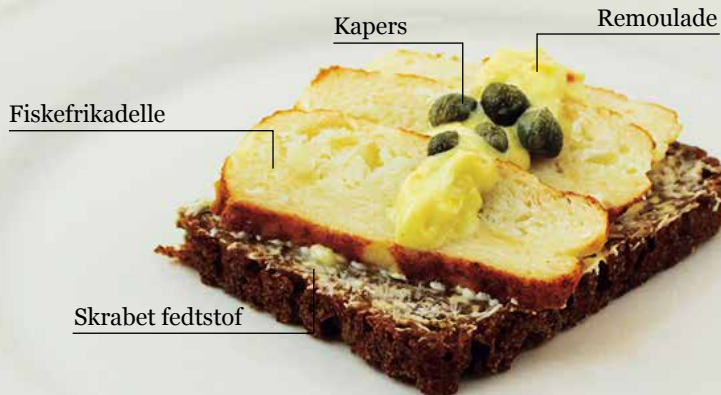
- ½ sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Leverpostej
- Saltkød
- Sky
- Løgringe
- Purløg

SMÅTSPISENDE

10



- 1/4 sk rugbrød
- Smør
- Fiskefrikadelle
- Remoulade
- Kapers



- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Fiskefrikadelle
- Remoulade
- Kapers

SMÅTSPISENDE

12

Rødkål

Smør eller
krydderfedt

Frikadelle

- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Frikadelle
- Rødkål



Frikadelle

Rødkål



Skrabet fedtstof

- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Frikadelle
- Rødkål

SMÅTSPISENDE

14

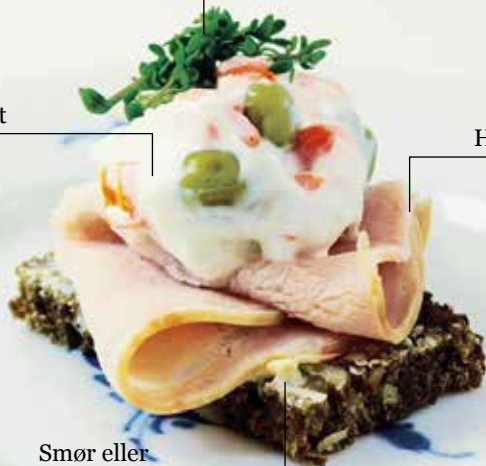
Karse

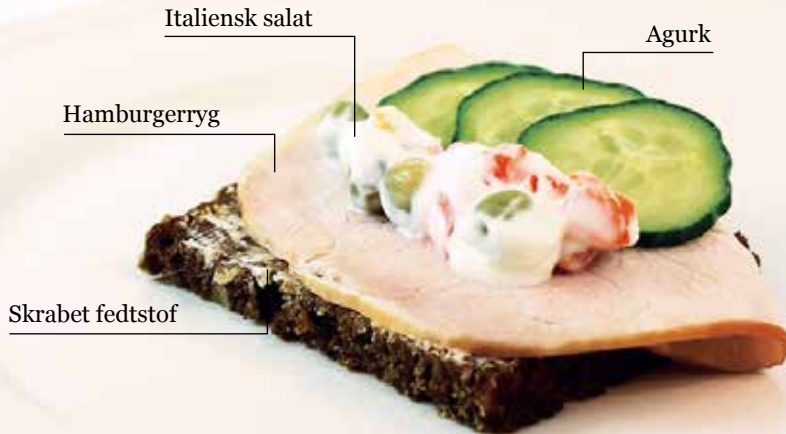
Italiensk salat

Hamburgerryg

Smør eller
krydderfedt

- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Hamburgerryg
- Italiensk salat
- Karse

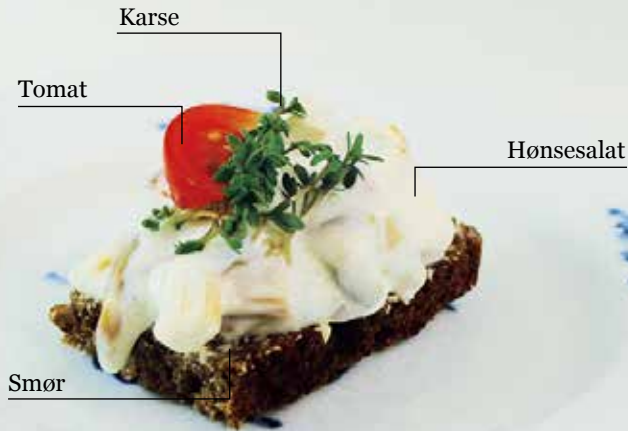




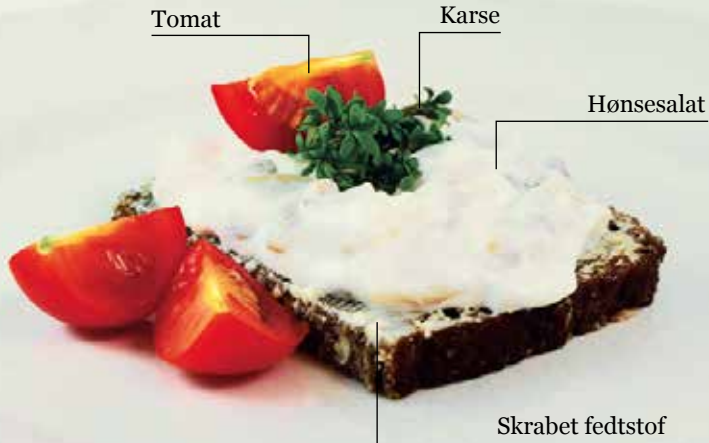
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Hamburgerryg
- Italiensk salat
- Agurk

SMÅTSPISENDE

16



- ¼ sk rugbrød
- Smør
- Hønsesalat
- Tomat
- Karse



- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Hønsesalat
- Tomat
- Karse

SMÅTSPISENDE

18

Rødkål

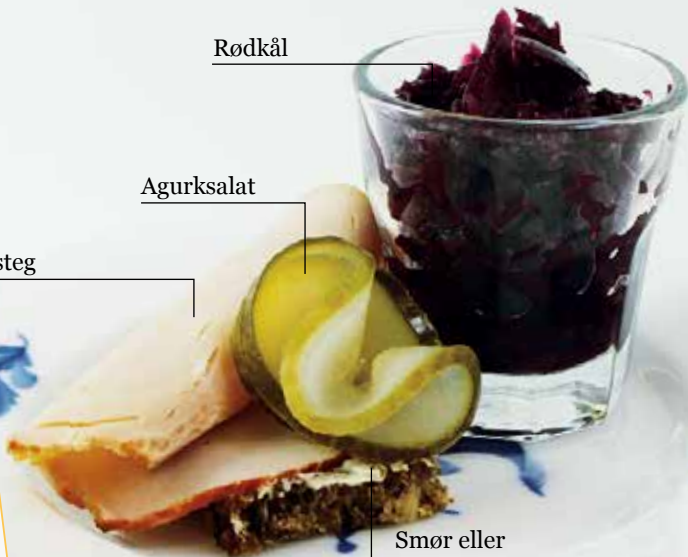
Agurksalat

Kamsteg

- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Kamsteg
- Rødkål
- Agurksalat

Tips! Pynt med appelsin

Smør eller krydderfedt



Rødkål

Agurksalat

Kamsteg

Skrabet
fedtstof

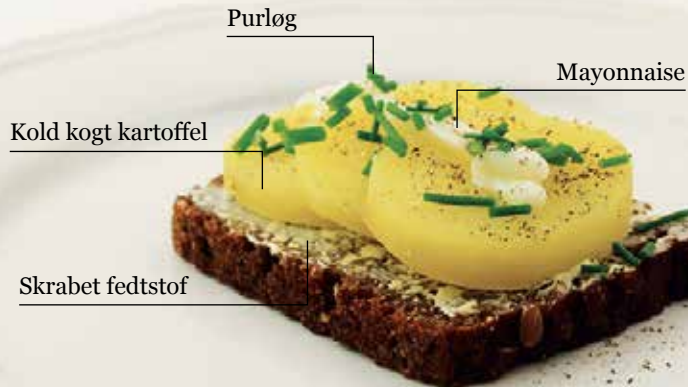
- ½ sk rugbrød
 - Skrabet fedtstof
 - Kamsteg
 - Rødkål
 - Agurkesalat
- Tips! Pynt med
appelsin

SMÅTSPISENDE

20



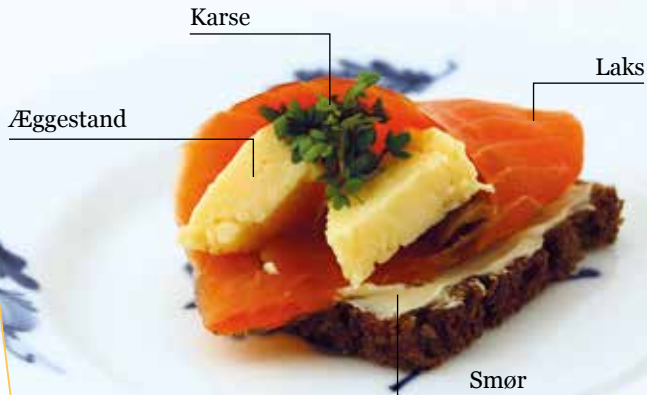
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Kold kogt kartoffel
- Mayonnaise



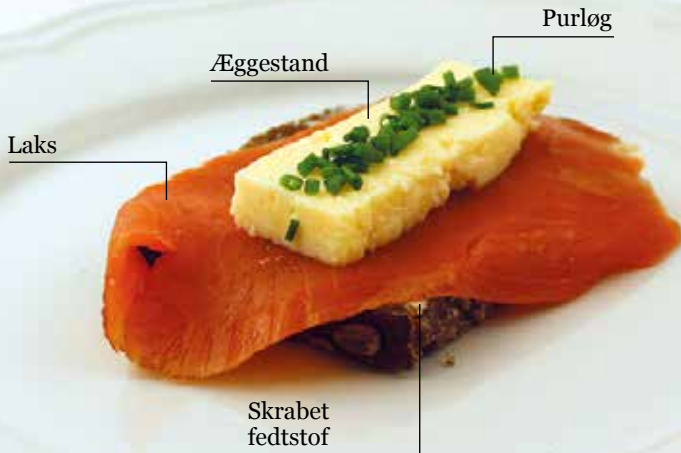
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Kold kogt kartoffel
- Mayonnaise
- Purløg

SMÅTSPISENDE

22



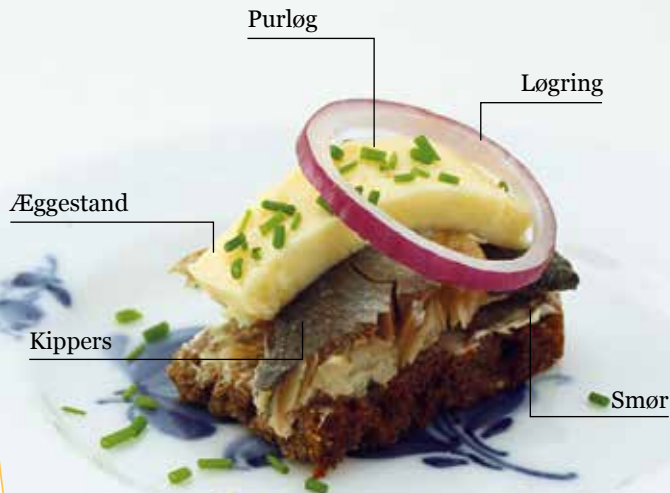
- 1/4 sk rugbrød
- Smør
- Røget laks
- Æggestand eller røræg
- Karse



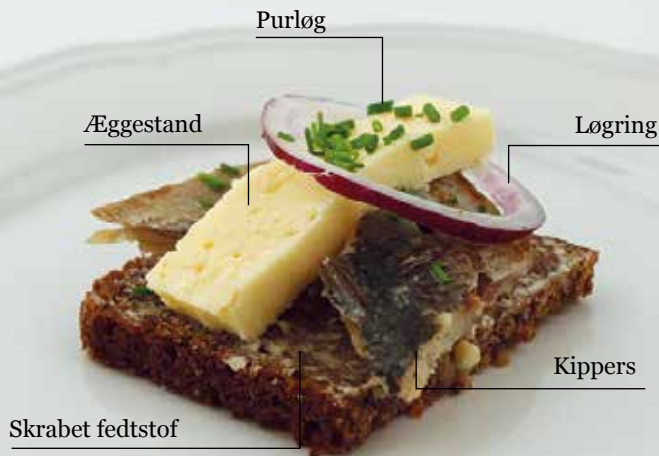
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Røget laks
- Æggestand eller røræg
- Purløg

SMÅTSPISENDE

24



- 1/4 sk rugbrød
- Smør
- Kippers
- Æggestand
- Løgning
- Purløg



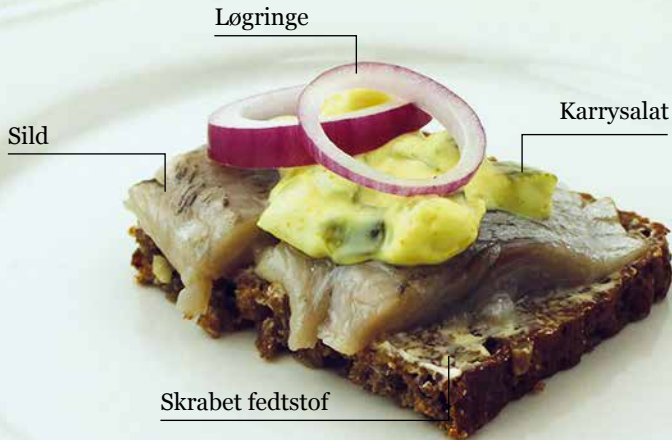
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Kippers
- Æggestand eller røræg
- Løgning
- Purløg

SMÅTSPISENDE

26



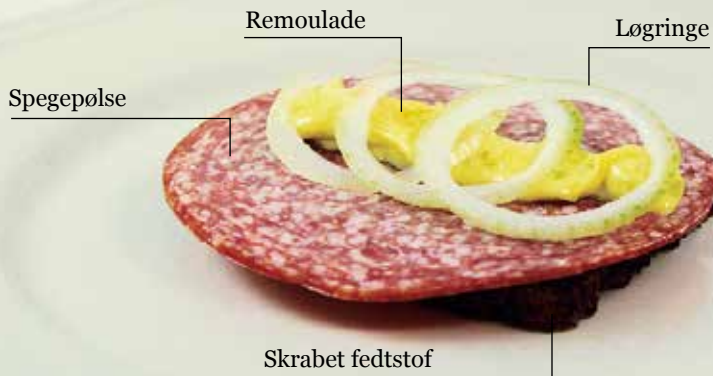
- 1/4 sk rugbrød
- Smør
- Sild
- Karrysalat
- 1/2 æg
- Løgringe



- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Sild
- Karrysalat
- Løgringe



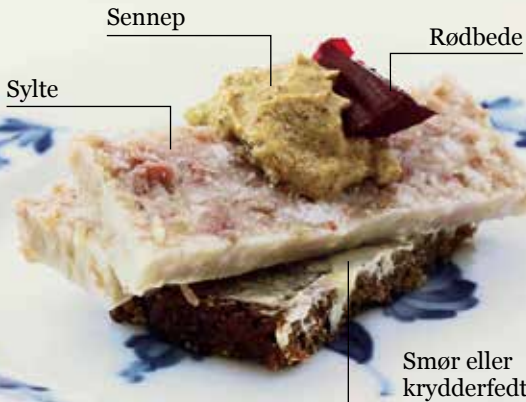
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Spegepølse
- Remoulade
- Ristede løg



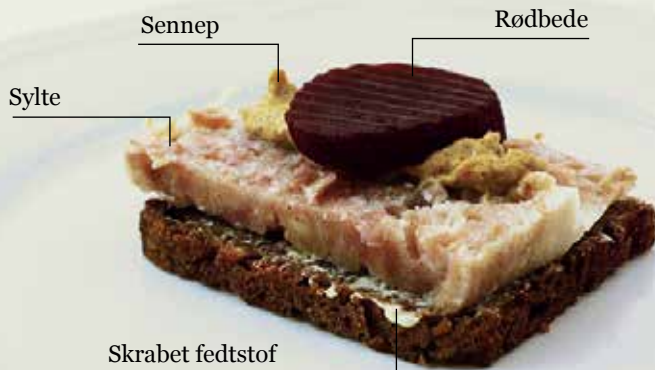
- ½ sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Spegepølse
- Remoulade
- Løgning

SMÅTSPISENDE

30



- ¼ sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Sylte
- Sennepe
- Rødbede



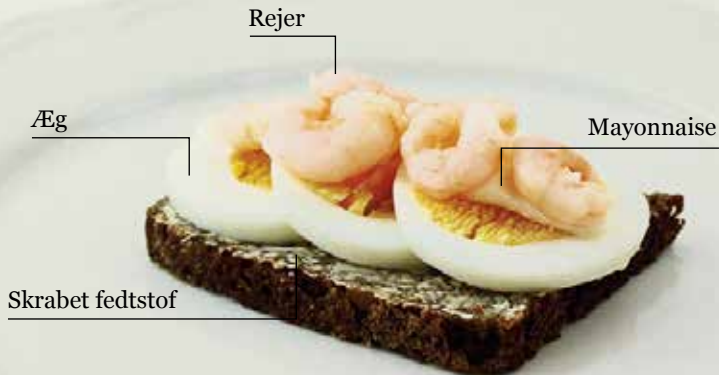
- ½ sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Sylte
- Sennep
- Rødbede

SMÅTSPISENDE

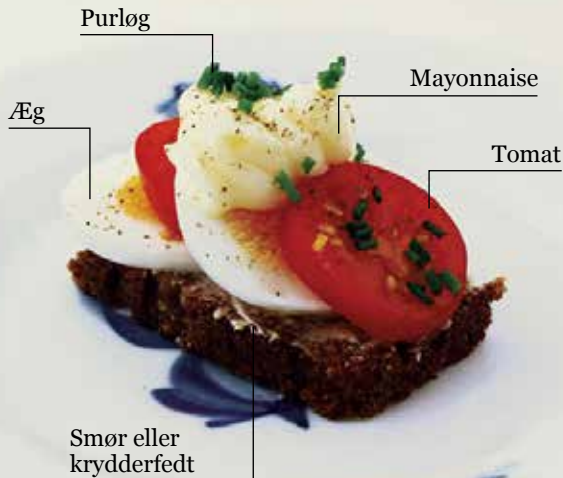
32



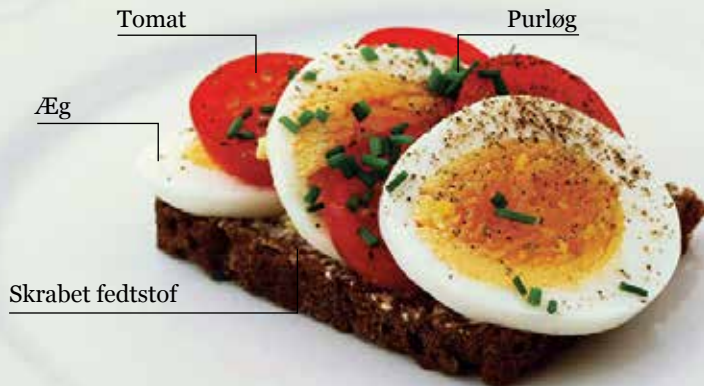
- 1/4 sk rugbrød
- Smør
- Æg
- Mayonnaise
- Rejer
- Karse



- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Æg
- Mayonnaise
- Rejer

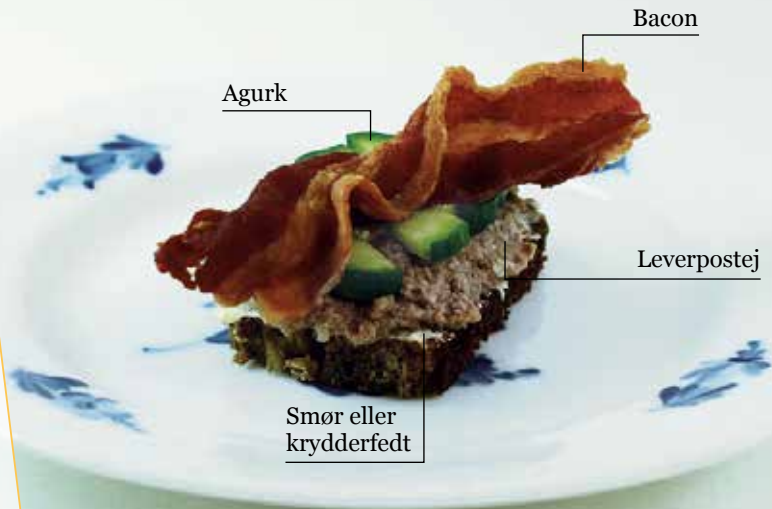


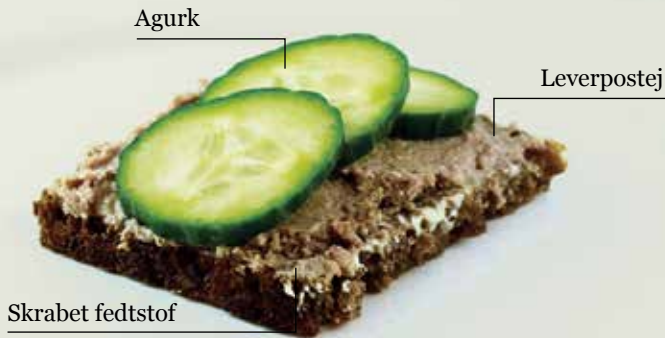
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Æg
- Mayonnaise
- Tomat
- Purløg



- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Æg
- Tomat
- Purløg

- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Leverpostej
- Agurk
- Bacon





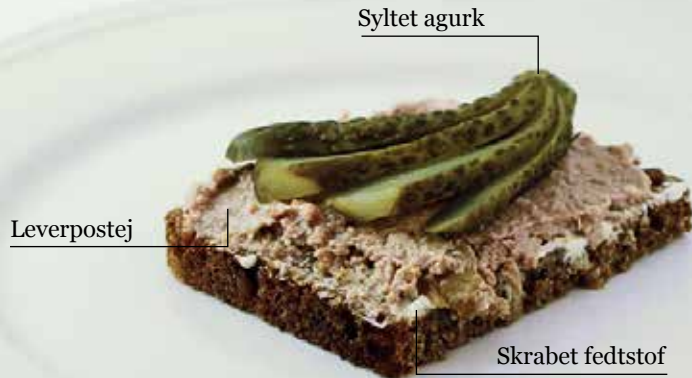
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Leverpostej
- Agurk

SMÅTSPISENDE

38

- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Leverpostej
- Syltet agurk
- Bacon





- ½ sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Leverpostej
- Syltet agurk

SMÅTSPISENDE

40

Bacon

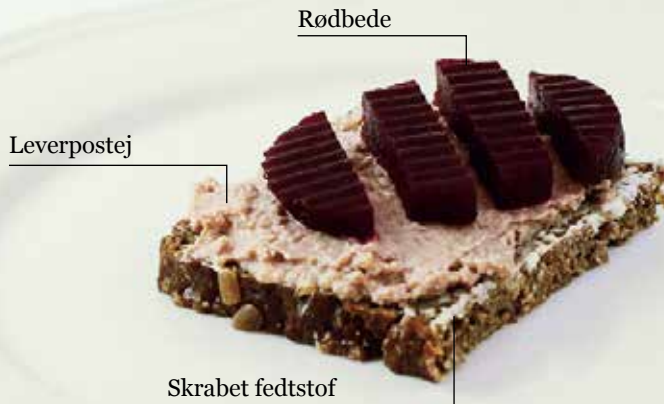
Rødbede

Leverpostej

Smør eller
krydderfedt

- ¼ sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Leverpostej
- Rødbede
- Bacon





- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Leverpostej
- Rødbede

SMÅTSPISENDE

42

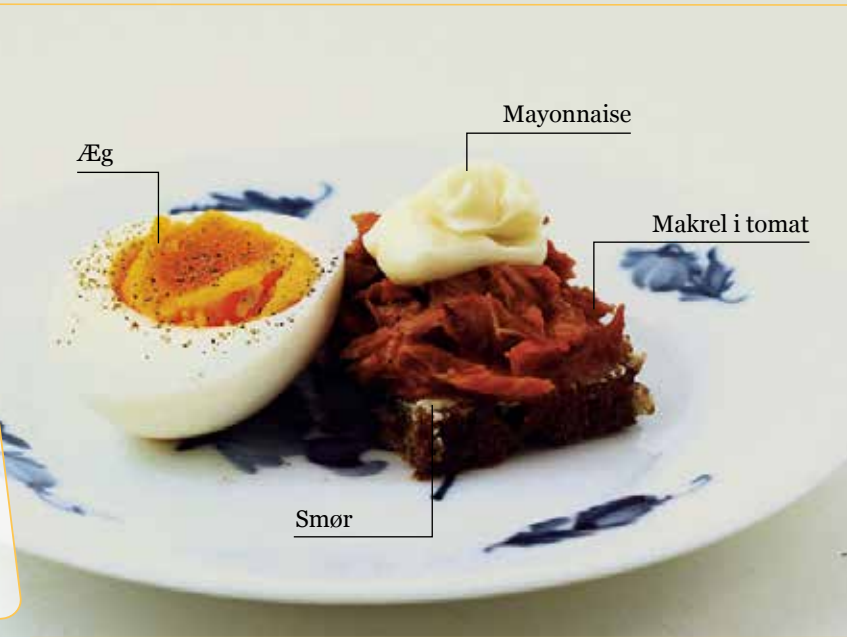
Æg

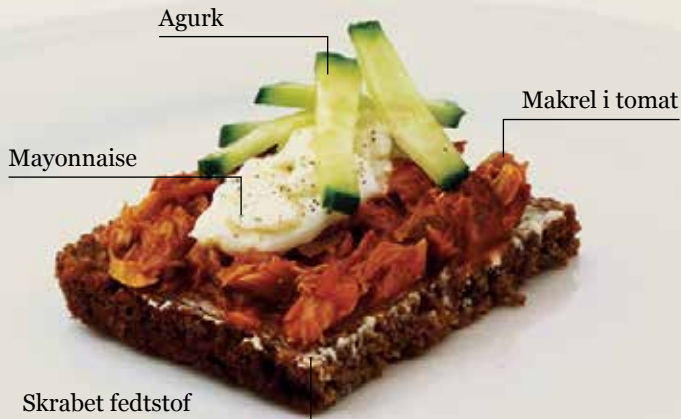
Mayonnaise

Makrel i tomat

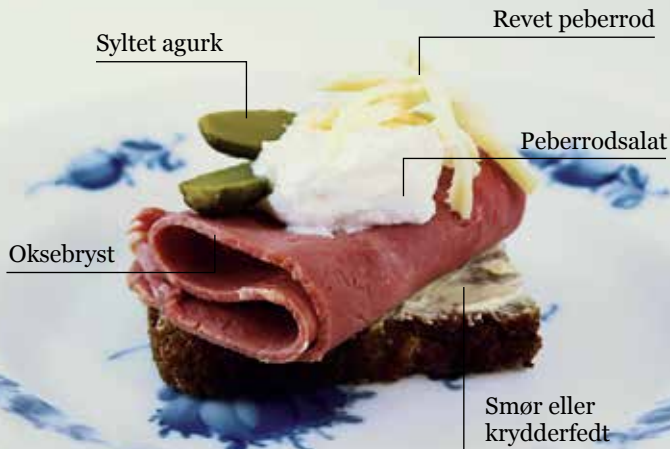
Smør

- 1/4 sk rugbrød
- Smør
- Makrel i tomat
- Mayonnaise
- 1/2 æg

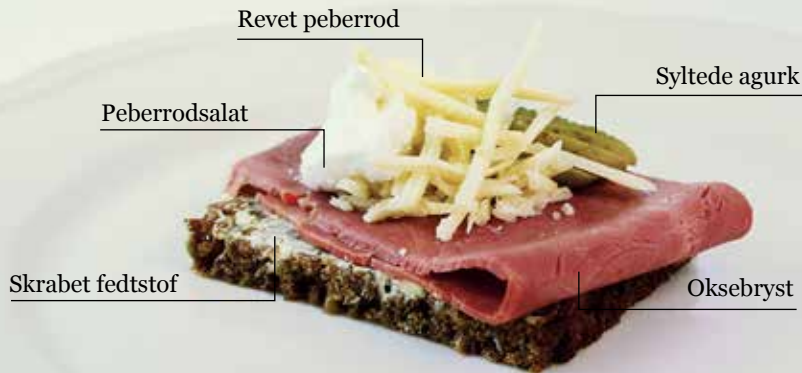




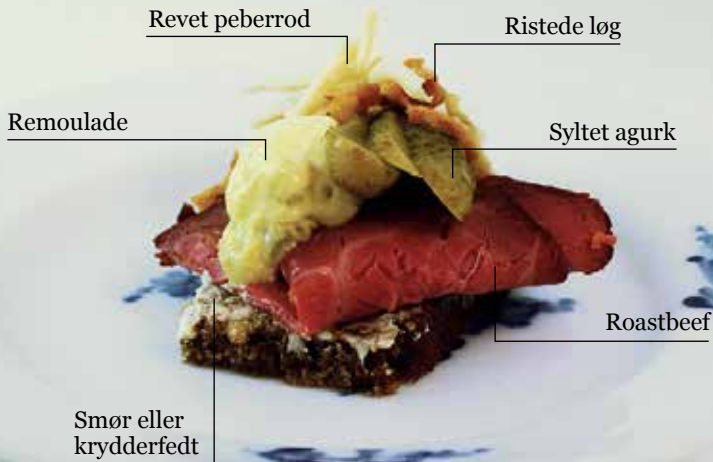
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Makrel i tomat
- Mayonnaise
- Agurk



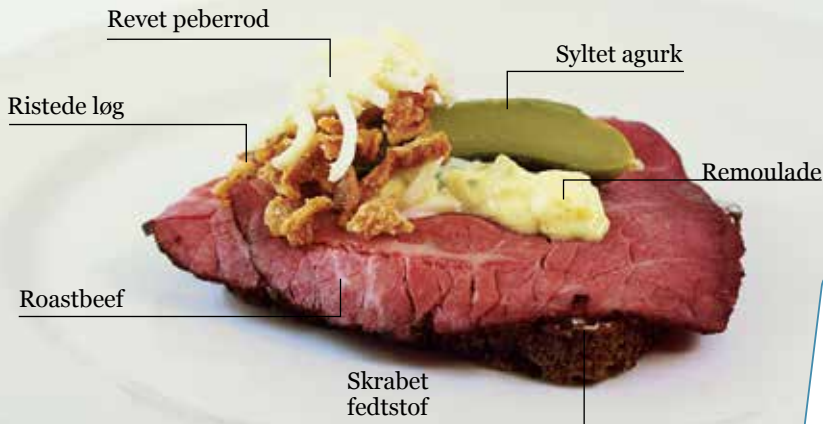
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Oksebryst
- Peberrodssalat
- Revet peberrod
- Syltet agurk



- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Oksebryst
- Peberrodssalat
- Revet peberrod
- Syltet agurk



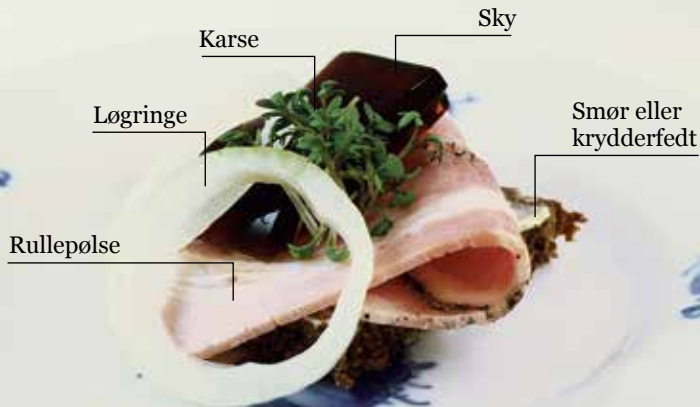
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Roastbeef
- Remoulade
- Ristede løg
- Revet peberrod
- Syltet agurk



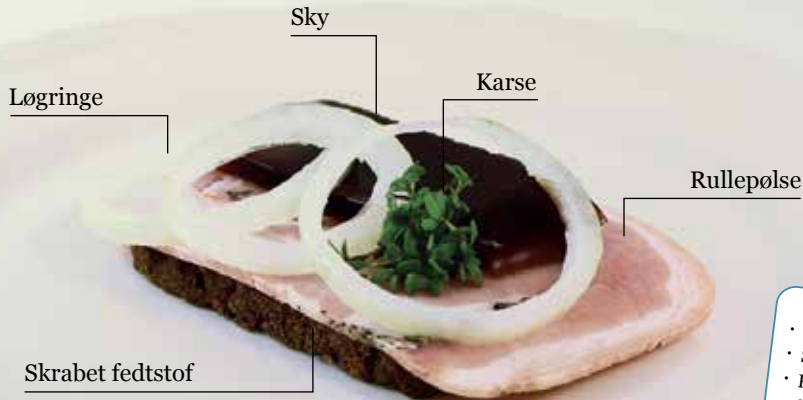
- 1/2 sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Roastbeef
- Remoulade
- Ristede løg
- Revet peberrod
- Syltet agurk

SMÅTSPISENDE

48



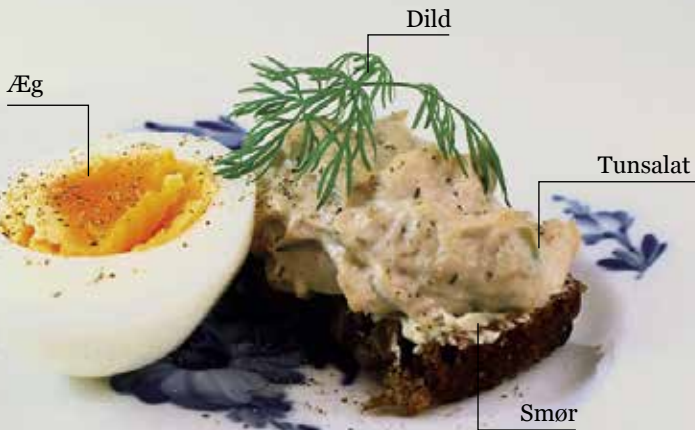
- 1/4 sk rugbrød
- Smør eller krydderfedt
- Rullepølse
- Sky
- Løgringe



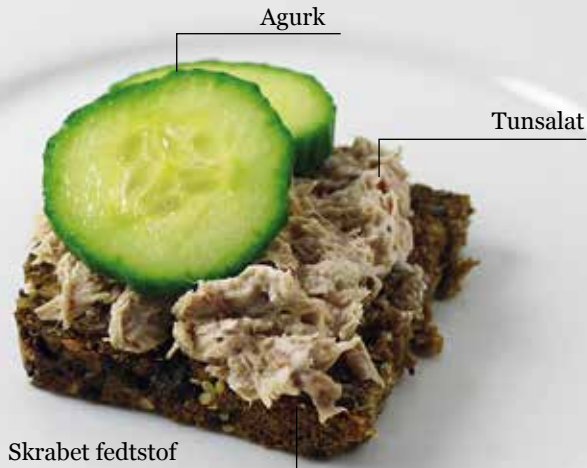
- ½ sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Rullepølse
- Sky
- Løgringe

SMÅTSPISENDE

50



- ¼ sk rugbrød
- Smør
- Tunsalat
- Æg

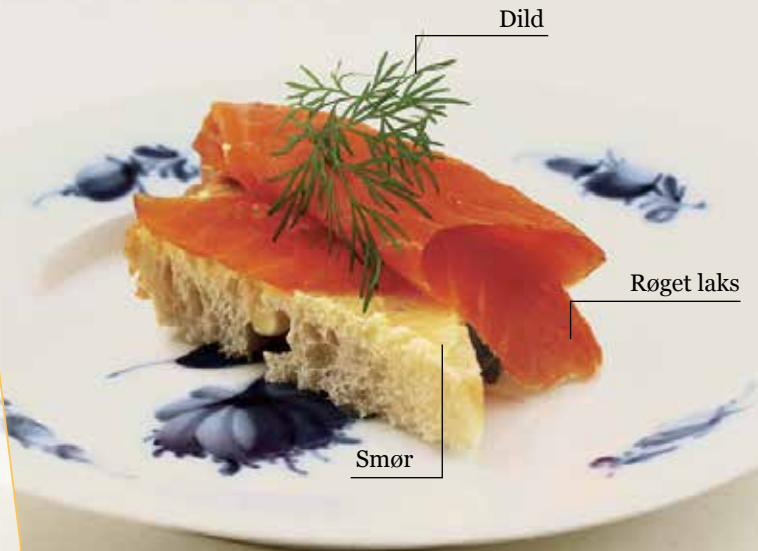


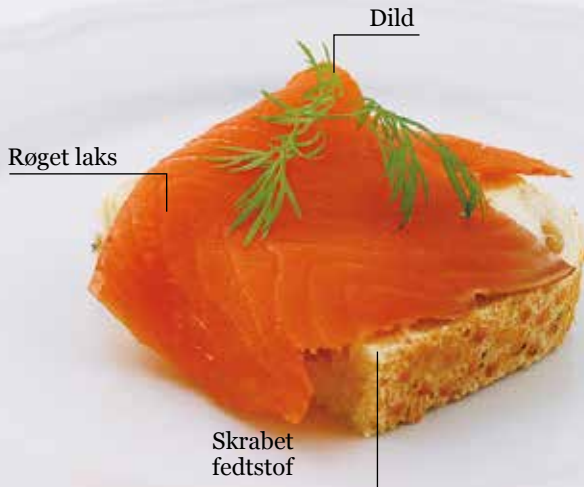
- ½ sk rugbrød
- Skrabet fedtstof
- Tunsalat
- Agurk

SMÅTSPISENDE

52

- 1/4 sk franskbrød
- Smør
- Røget laks
- Dild

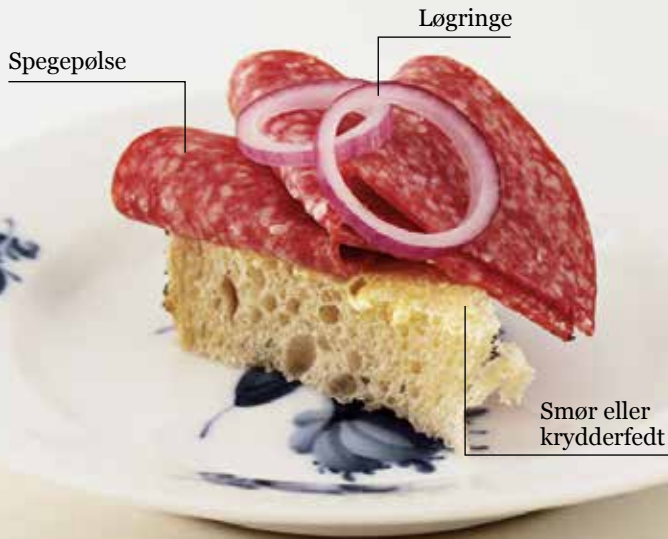




- 1/2 sk franskbrød
- Skrabet fedtstof
- Røget laks
- Dild

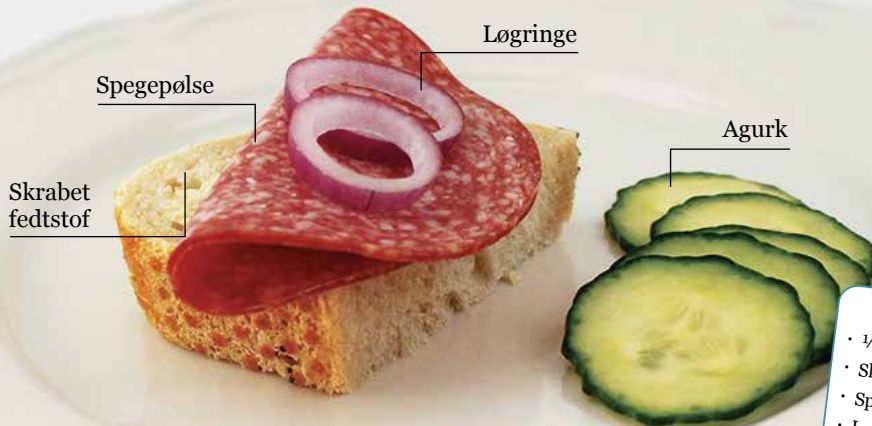
SMÅTSPISENDE

54

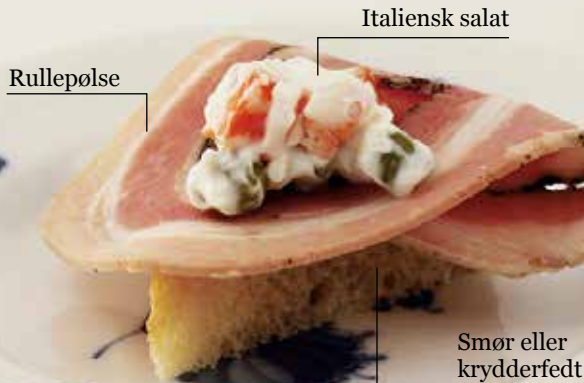


- 1/4 sk franskbrød
- Smør eller krydderfedt
- Spegepølse
- Løgringe

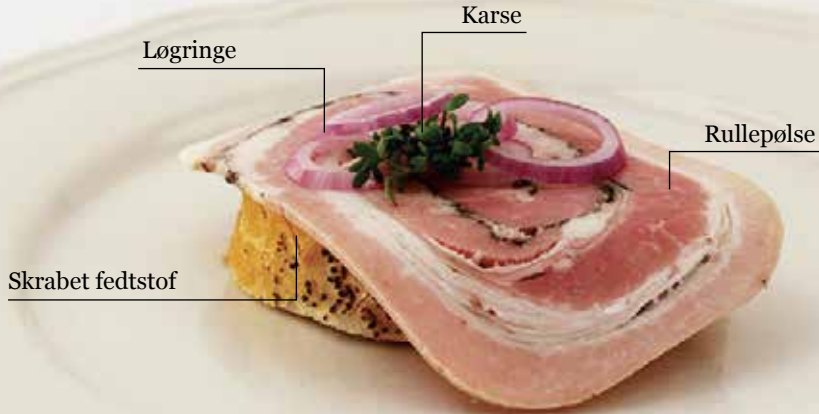
Tip! italiensk salat
eller remoulade



- 1/2 sk franskbrød
- Skrabet fedtstof
- Spegepølse
- Løgringe
- Agurk



- 1/4 sk franskbrød
- Smør eller krydderfedt
- Rullepølse
- Italiensk salat



- 1/2 sk franskbrød
- Skrabet fedtstof
- Rullepølse
- Løgringe

SMÅTSPISENDE

58

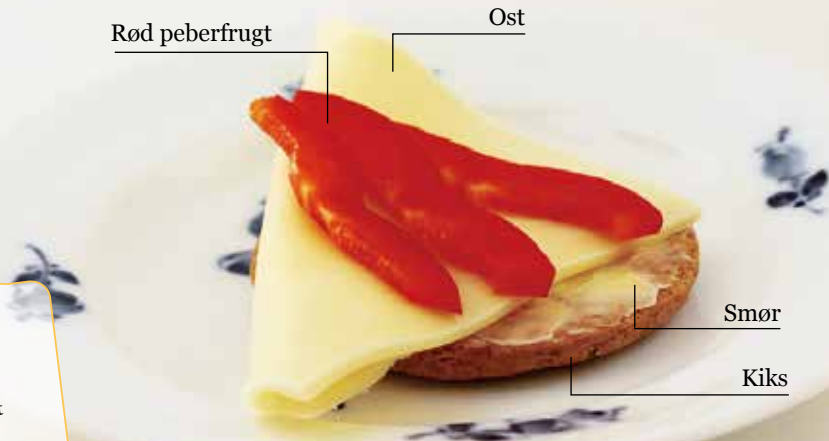
Rød peberfrugt

Ost

Smør

Kiks

- 1 kiks
- Smør
- Ost
- Peberfrugt
el. frugt



Ost

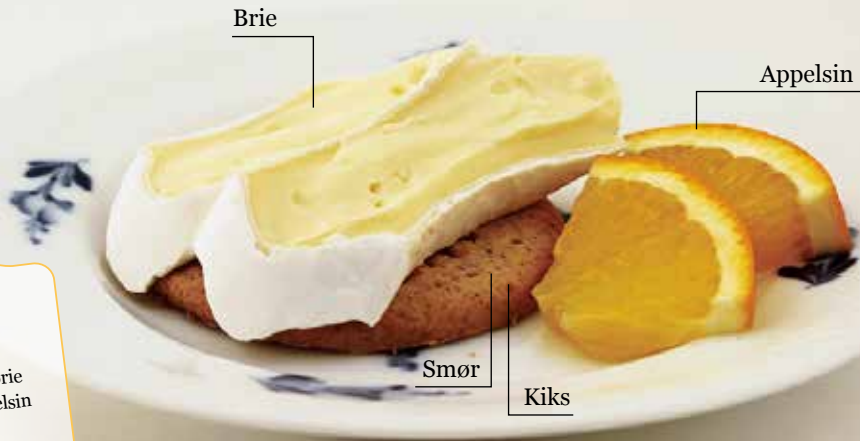
Frugt

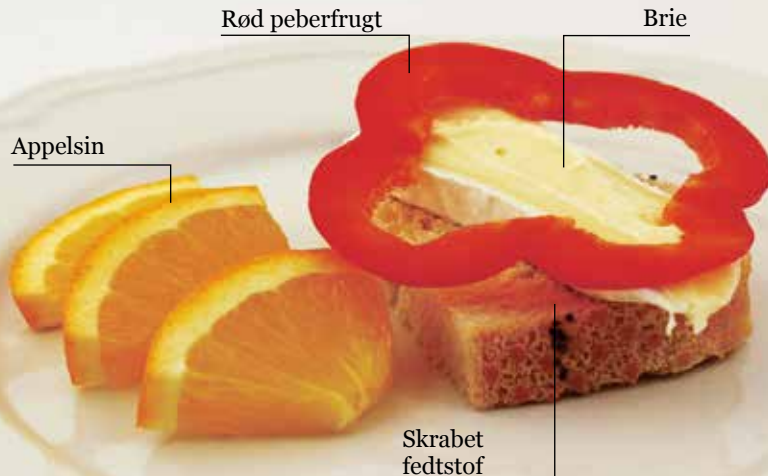
Skrabet
fedtstof

- ½ sk franskbrød
- Skrabet fedtstof
- Ost
- Frugt
- el. peberfrugt

SMÅTSPISENDE

60





- ½ sk franskbrød
- Skrabet fedtstof
- 1 skive brie
- 1 skive rød peber
- Appelsin

SMÅTSPISENDE

62

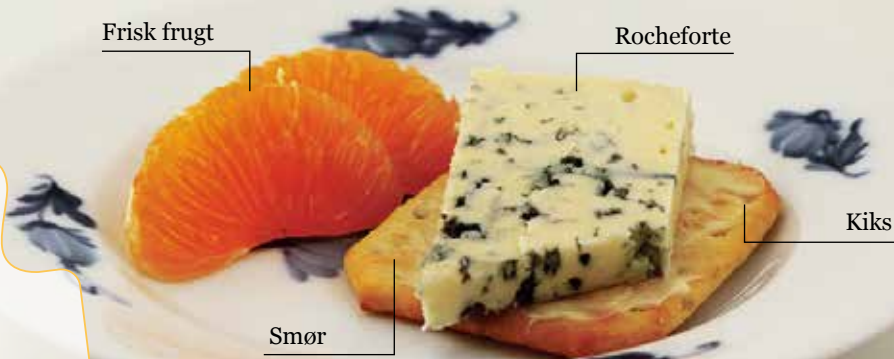
Frisk frugt

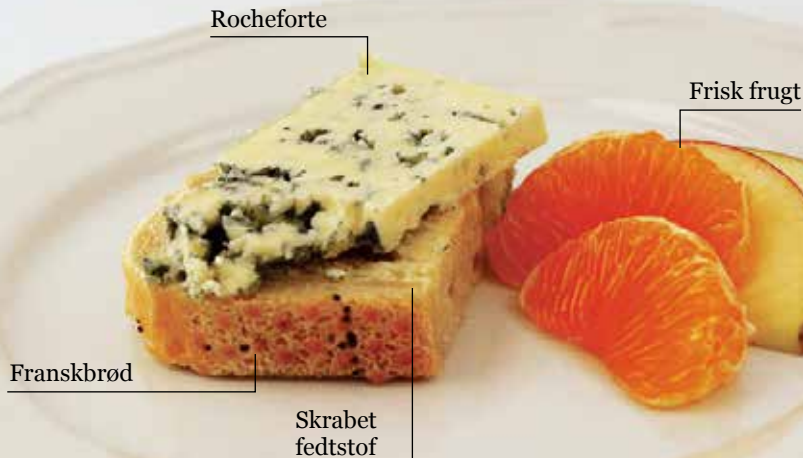
Rocheforte

Kiks

Smør

- 1 kiks
- Smør
- Rocheforte
- Frisk frugt





- 1/2 sk franskbrød
- Skrabet fedtstof
- Roqueforte
- Frisk frugt