

Kære beboere

Mærkedage i november

Den 30. oktober til 5. november er [ernæringsuge](#). Det er en national uge, hvor der er ekstra fokus på [ernæringen](#). Der er forskellige initiativer i hele landet, som alle støtter op omkring, at ældre ikke skal være underernæret.

I Køkken Ballerup sætter vi i denne uge fokus på [muskler](#) og [protein](#), og serverer hjemmelavet protein shakes fra fristevognen.

Den 10. november er det [Mortens aften](#), hvor vi serverer stegt andebryst med andeskysauce, kogte hvide kartofler, brunede kartofler og hjemmelavet rødkål.



Nyt på Fristevognen



I november vil der være lækre mini müslibar på fristevognen.

Fredag i uge 44 tilbyder vi Æbleshake og Kaffeshake. Begge drikke er hjemmelavet og bidrager med en masse [protein](#).

Ny pjece til ældre borgere med diabetes

Der er mange ting at holde styr på, hvis man har diabetes. Man kan være i tvivl om, hvad man må spise, eller hvad man skal prøve at undgå.

Køkken Ballerup har lavet en pjece til dig med en lille appetit og diabetes og til dig, som har en god appetit og diabetes. Disse giver konkrete råd og forslag til, hvad du kan spise og drikke i løbet af en dag.

Snak med plejepersonalet, hvis du ønsker et eksemplar, eller hvis du har brug for at snakke med vores kliniske diætist angående din diabetes.



Vi ønsker jer alle en dejlig november ☺
Med venlig hilsen Køkken Ballerup