

**Kære beboere**

### Mærkedage i juni

**Den 5. juni er Grundlovsdag**, hvor vi serverer hjemmebagt jordbærtærte til dagens kage.



**Den 15. juni er Valdemarsdag**, og i dagens anledning pyntes kagen med flag.

Aftenens menu er klassisk dansk sommermenu, som består af stegt kylling med nye kogte kartofler, kyllingeskysauce, hjemmelavet agurkesalat og rabarberkompot. Til dessert serveres is med jordbær.

### **Den 23. juni er Sankt Hans aften**



Dagens kage er hjemmebagt jordbærtærte. Til hovedret serveres marinerede koteletter og pølser med kold kartoffelsalat samt blandet salat med olie-eddike dressing.

Til dessert serveres friske jordbær med fløde.

### Nyt på Fristevognen

I juni måned vil der hver mandag være en indisk inspireret læskedrik **Lassi** på fristevognen.

Vi tilbereder Mango lassi i uge 23-24 og Jordbær lassi i uge 25-26.



I sommermånederne er der isterninger, så I kan nyde kølige drikke i sommervarmen. Prøv fx en iskaffe.

### **OPSKRIFT: Iskaffe**

1 dl kaffe, 1 tsk sukker, 1 dl sødmælk, isterning

Opløs sukker i lun kaffe og tilsæt iskold mælk samt en isterning



### **Sommer menu**

Vi gør os umage for at servere mad, der passer til årstiden.

I de kommende måneder vil I opleve færre varme supper på menuen. Til gengæld vil vi oftere servere kartoffelsalater, grønne salater, friske bær, is og forskellige slags koldskål. Der vil også være andre retter som f.eks. madtærter, hotdogs og burgere. For nogle af jer, vil det måske vække minder om at stå ved pølsevognen og få en hotdog eller burger.

Hvis det er svært at spise en hotdog eller burger på den traditionelle måde, kan retterne i stedet spises som pølse med brød eller en burger kan deles op i flere dele.

Det vigtigste er, at maden er nem at spise, og at I får en god smagsoplevelse.



## Resultater fra måling af madspild

I uge 17 målte vi hvor meget mad der var tilbage på tallerkner og fade efter frokost og aftensmad på alle 7 plejehjem. Resultaterne viser, at der efter frokost var 20% af maden tilbage og efter aftensmad var der 27% af maden tilbage.



Vores fælles indsatser mod madspild virker, men vi skal fortsat holde fast i de gode vaner i hverdagen, der hjælper med at begrænse madspildet. Det er vigtigt – både for klimaets skyld og af respekt for jeres madpenge.

## Ændringer i den fedtreducerede kost

På baggrund af tilbagemeldinger fra både personale og beboere tilpasser vi vores tilbud af fedtreduceret kost. Denne kostform er for beboere med god appetit, som ikke er i risiko for underernæring.



Fremover vil der være større variation i råkost, som kan supplere hovedmåltider og serveres til mellemmåltider.

Til frokost serveres fortsat fedtreducerede snitter eller smør selv platte, men med ekstra fokus på mere grønt til pynt.

Til aftensmad leveres der fremover ikke en særskilt fedtreduceret sovs. Ved fedtreduceret kost anbefales det at tallerken anrettes med: mere grønt (ca. 2/5), kartofler, ris eller pasta (ca. 2/5), kød (ca. 1/5), samt mindre sovs.

**Vi ønsker jer alle en dejlig juni ☺**

**Med venlig hilsen Køkken Ballerup**