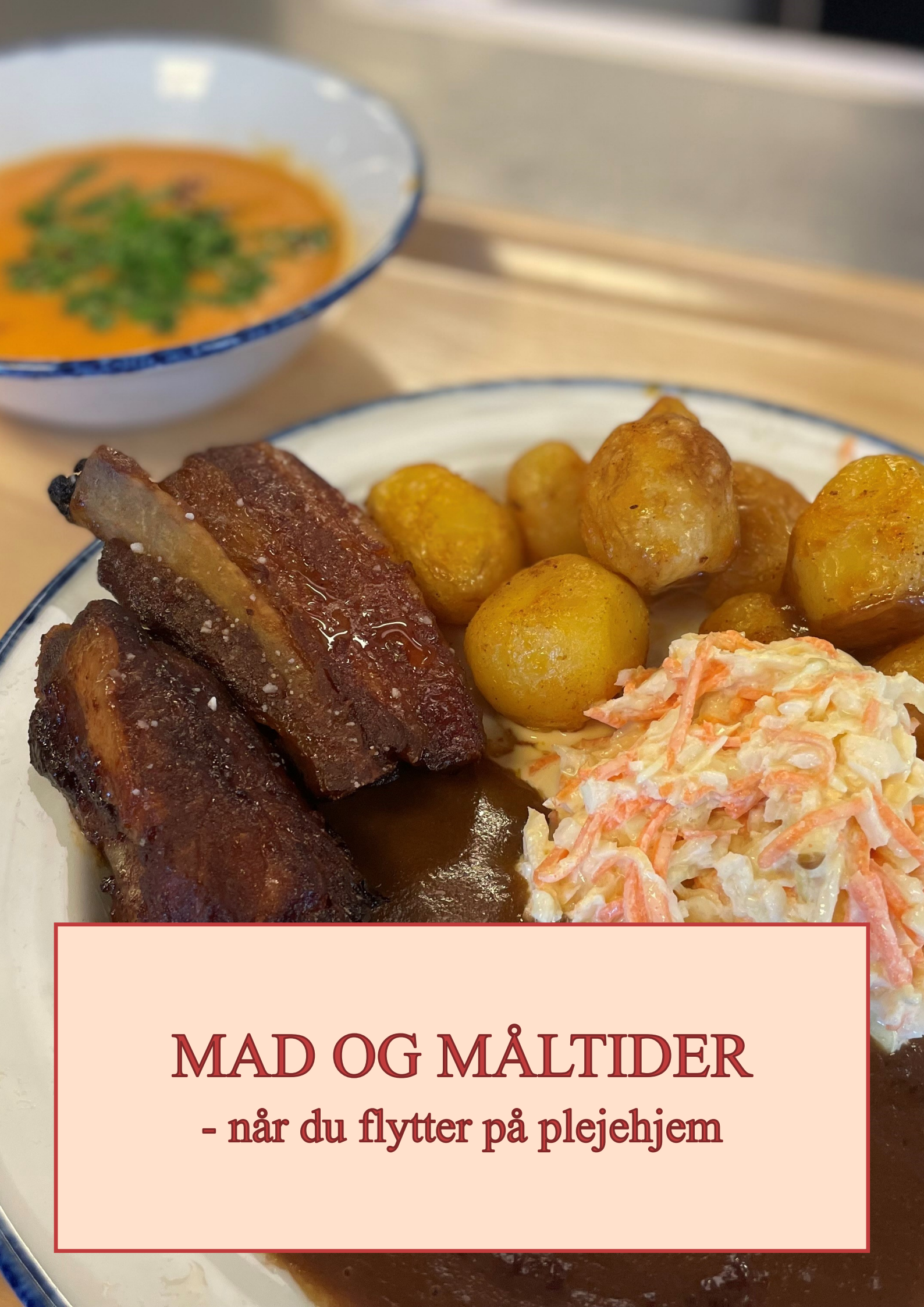




MAD OG MÅLTIDER

- når du flytter på plejehjem

April 2023

Kære beboer

På Køkken Ballerups vegne vil jeg gerne byde dig hjertelig velkommen i din nye bolig.

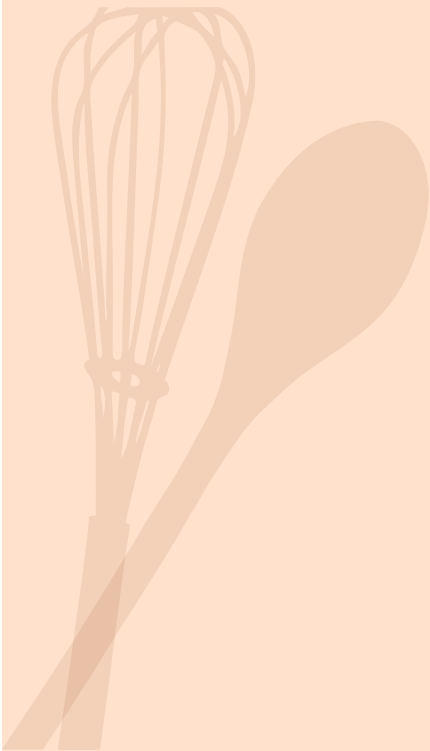
Køkken Ballerup består af syv køkkener, som alle er beliggende på kommunens plejehjem, heriblandt et på dette plejehjem.

På de følgende sider præsenterer vi kort vores koncept, tilbud og muligheder for dig, og du kan finde flere informationer på vores hjemmeside: koekken.ballerup.dk

Hvis du eller dine pårørende har spørgsmål, er I altid velkomne til at kontakte Køkken Ballerup via mail: koekken-ballerup@balk.dk eller på telefon: 44 77 30 78.

Med venlig hilsen

Lise Teller
Køkkenchef
Køkken Ballerup



Om Køkken Ballerup

Alle vores køkkener er bemandedt årets 365 dage, af faglært køkkenpersonale. Det betyder, at dine måltider er tilberedt af professionelle og engagerede medarbejdere.

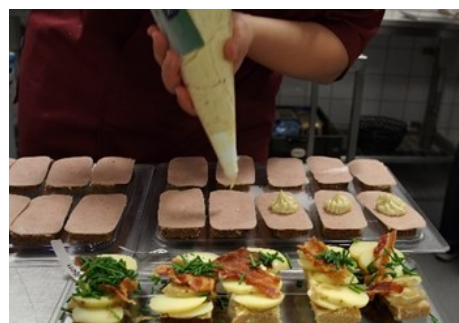


Vores medarbejderstab tæller ernæringsassistenter, økonomaer samt professionsbachelorer i Ernæring & Sundhed. Det betyder, at vi udover at levere mad af høj kvalitet, også tilbyder vejledning inden for mad, måltider og ernæring.



Mad med god samvittighed

Vi tilbereder mad af årstidens friske råvarer. Fx smøres smørrebrødet alle ugens dage umiddelbart inden servering og fisken leveres frisk fra fiskemanden samme dag som den serveres.



60-90% økologi

Vi prioriterer at lave mad fra bunden af økologiske råvarer, og vi har det økologiske spisemærke i sølv.

Vi køber blandt andet oksekød fra kommunens økologiske landbrug Grantoftegård.

Vi har fokus på, at du og de øvrige beboere får mest værdi for jeres madpenge.

God mad skal ikke ende i skraldespanden, så vi arbejder bevidst mod at mindske madspild. Indtil videre har vi reduceret vores madspild med 19 tons om året.

De frigivne ressourcer bruger vi i stedet til tilbud, der kommer dig og de øvrige beboere til gavn.



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

Dagens måltider

Når du flytter ind på plejehjem, tilmeldes du fuld forplejning via serviceaftalen.

Det betyder, at vi sørger for mad- og drikkevarer til dig hele døgnet.

Morgenmad

Du kan frit vælge, hvad du har lyst til fra køkkenets udvalg.

Frokost

I hverdagen kan du vælge mellem 4-5 slags snitter, og i weekenden kan du vælge mellem dagens anretning samt 3 slags snitter.

Se oversigt over dagens menu i afdelingens køkken.

Aftensmad

Der serveres altid to retter til aftensmad (forret & hovedret eller hovedret & dessert).

Se oversigt over dagens menu i afdelingens køkken eller på vores hjemmeside.

Mellemmåltider

Der er et bredt udvalg af små kolde og varme mellemmåltider, som du kan vælge hele døgnet.

- Uden mad og drikke duer helten ikke



Valgmuligheder til morgenmad

Brød

Rugbrød
Franskbrød
Bondebrød
Boller (*lys, grov*)
Knækbrød
Tebirkes

Mælkeprodukter med tilbehør

Sødmælksyoghurt
(*appelsin, jordbær, pære-banan*)
Yoghurt med frugtsmag, fedtfattig
A38 ymer
Skyr

Ymerdrys
Mysli
Cornflakes
Havregryn/havregrød
Øllebrød

Pålæg

Ost 45+ (*mellemlagret, stærk*)
Kommenost
Danablu ost
Smøreost (*skinkeost, rejeost*)
Marmelade (*jordbær, hindbær, appelsin/abrikos*)
Honning
Pålægschokolade (*lys, mørk*)
Æg
Spegepølse
Leverpostej

Frugt og grønt

Årstidens frugt
Banan
Peberfrugt
Agurk
Tomat

Drikkevarer

Du kan altid vælge mellem følgende:

Letmælk

Sødmælk

Kærnemælk

Kakaomælk

Fløde

Energi- og protein drik (*citron/vanilje, hindbær*)

Juice (*appelsin, æble, tranebær, sveske*)

Soft (*hyldeblomst, blandet røde bær*)

Hvidtøl

Kaffe

The (*frugt, kamille, earl grey*)



Mellemmåltider

Det kan være svært at få dækket sit behov via dagens tre hovedmåltider. Faktisk anbefales det, at 30-50% af dagens energiindtag kommer fra mellemmåltider.

Køkken Ballerup har et varieret udvalg af energi- og proteinrige mellemmåltider, som du kan få serveret hele døgnet.

Fristevogne

Mellemmåltider tilbydes blandt andet fra fristevogne, som er på alle plejehjem. Herfra er det muligt at få dagens kage eller en dessert fx is, fromage, chokolademousse. Er du mere til det salte, kan du i stedet vælge fx peanuts, chips, suppe eller ost i tern med vindruer og kiks. Se oversigt over udvalg på fristevognens menukort.



Gode måltider

I afdelingens køkken anretter og serverer plejepersonalet maden til dig og de øvrige beboere.

Maden dækker først og fremmest dit ernæringsbehov, men måltiderne er samtidig faste tidsrum i løbet af dagen, hvor der er mulighed for fællesskab og hyggestunder.

Madens smag og konsistens

Vi ønsker, at du får den bedst mulige måltidsoplevelse, uanset din smagspræference og tygge-synkefunktion. Derfor er det vigtigt, at maden tilpasses dig i hverdagen.

Alternativ til dagens menu

Falder frokost- eller aftenmenu ikke i din smag? Så spørg efter noget andet. I afdelingens køkken er det altid muligt at finde et alternativ.

Særligt for aftensmaden

Vi tilgodeser, hvad du er vant til at spise til aftensmad, ved at du fast kan fravælge eller tilvælge udvalgte elementer af aftenmenuen.

Fravælg: Indmad, fisk og skaldyr, gris, lam, ris, pasta

Tilvælg: Kartoffelmos

Giv besked til plejepersonalet, hvis du ønsker fravalg/tilvalg, så sørger vi i køkkenet for fast at tilberede et alternativ til dig.

Giv maden et pift

I køkkenet smager vi altid maden til, når den tilberedes. Alligevel er der stor forskel på, hvordan vi hver især oplever madens smag, og hvad vi synes smager godt.

For at sikre, at du får den bedst mulige smagsoplevelse, kan du selv smage maden yderligere til, når den er anrettet på din tallerken.

Du kan fx give smagen et ekstra pift med lidt salt, surt, sødt eller stærkt.



Tygge- og synkebesvær

Vi har fokus på madens konsistens, fordi hvis maden ikke har en passende konsistens til dig, kan det påvirke måltidsoplevelsen.

Undersøgelser viser, at op imod 87% af alle beboere på plejehjem i Danmark har svært ved at tygge og/eller synke maden. Det betyder, at det er helt normalt, at du kan opleve at du har behov for blødt og findelt mad.

I samarbejde med plejepersonale og ergoterapeuter sørger vi for, at du tilbydes mad i den korrekte konsistens.

Forskellige konsistenser

Vi tilbyder dagligt smørrebrød, varm mad og mellemmåltider i tre forskellige konsistenser: almindelig konsistens - blød konsistens - gratinkonsistens. Derudover tilbyder vi supper og smoothies i cremet konsistens, hvis du har behov for det.

Smørrebrød med æg, rejer, mayonnaise og dild



Almindelig blød gratin

Kylling serveret med paprikasovs, pasta og broccoli



Almindelig konsistens

Blød konsistens

Gratin konsistens

Ernæring

Vi følger de officielle retningslinjer for kost til ældre på plejehjem. Det betyder, at maden er ekstra energitæt og fyldt med gode proteiner, som er særligt vigtigt, når man er ældre og småtpisende.

Når du flytter på plejehjem

Socialt fællesskab ved måltiderne og menuudvalg er med til at øge appetitten. Det kan derfor være helt normalt at tage på i vægt, når du flytter på plejehjem.



Generelt skal ældre på plejehjem ikke tabe sig, fordi et vægttab betyder tab af både muskel- og knoglemasse. Det kan gøre dig mere skrøbelig i dagligdagen og øge risikoen for knogleskørhed.

God mad
- giver kræfter
til hverdagen

Den lille appetit

God mad er den mad, som ender i maven.

Appetitten er måske ikke, hvad den har været, og derfor støtter vi op omkring dig og din ernæringstilstand i samarbejde med plejepersonalet.

Hvis du har brug for en snak omkring din ernæring, så kan vores kliniske diætist besøge dig til en individuel samtale.



Diæter

Har du allergi eller intolerance over for specifikke fødevarer, kan din læge ordinere en passende diæt, som vi tilbereder til dig.

Har du god appetit og en livsstilssygdom, tilbyder vi fedtreduceret kost.

Diabeteskost

Vi har ingen særlig diabeteskost, da ældre med diabetes skal følge de officielle anbefalinger.

Det vigtigste er at du får dækket dine ernæringsbehov — og at medicinen justeres efter maden og ikke omvendt.



Feedback

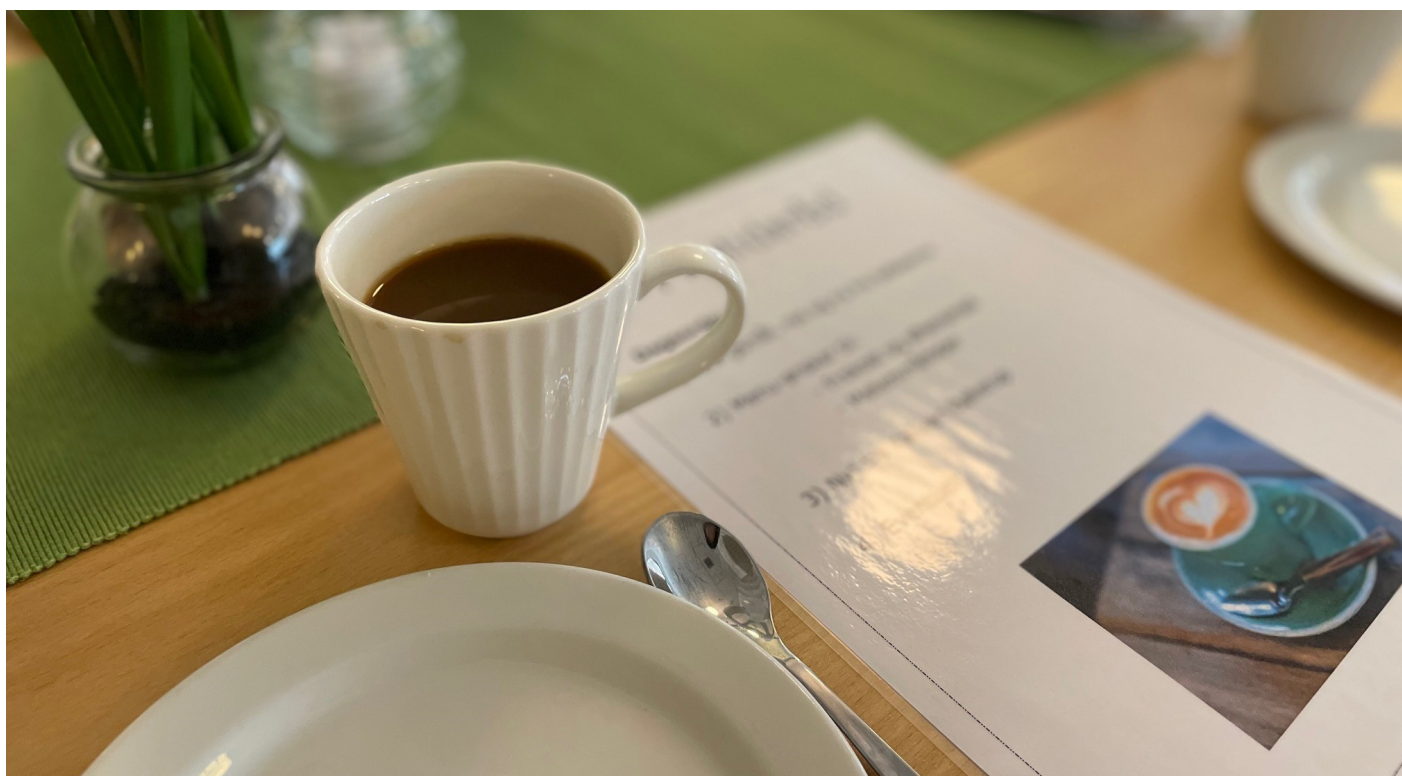
Din mening er vigtig for, at vi kan tilbyde de bedst mulige måltider til dig og de øvrige beboere.

Har du ros eller ris til maden, så snak med plejepersonalet om det. Typisk videregiver plejepersonalet dine tilbagemeldinger til os. I andre tilfælde kommer vores Måltidskoordinator og taler med dig om din mad- og måltidsoplevelse.

Måltidsråd

To gange årligt holder vi måltidsråd på dit plejehjem. Her mødes interesserede beboere sammen med repræsentanter fra Køkken Ballerup, seniorrådet og kostansvarlige fra plejehjemmet. På måltidsrådet kan du blandt andet give tilbagemeldinger, fortælle menuønsker samt stille spørgsmål til køkkenpersonalet.

- din mening er vigtig



Nyheder

I Køkken Ballerup gør vi os umage for, at du har mulighed for at følge med i, hvad der rører sig hos os. Det kan være på måltidsråd, i nyhedsbreve eller på vores hjemmeside.

Nyhedsbreve

Hver måned skriver vi et nyhedsbrev med informationer til dig. Her skriver vi blandt andet om nyheder og ændringer fra Køkken Ballerup, informationer om månedens mærkedage, måltidsråd, julefrokost/påskefrokost m.m.

Nyhedsbrevet uddeles af plejepersonalet i starten af hver måned. På vores hjemmeside kan du eller dine pårørende læse de 3 seneste nyhedsbreve.

*På billedet ses kager fra vores årlige mærkedag
"Køkken Ballerups store kagebord"*



Praktiske informationer

Plejepersonalet står for det praktiske omkring bestilling og afbestilling, så hvis du har ændringer, skal du henvende dig til plejepersonalet. Nedenstående er alene tænkt som information, så du kender dine muligheder.

Daglige ændringer

Det er altid muligt at afbestille enkelte måltider, hvis du fx planlægger en tur ud af huset. Giv plejepersonalet besked, så Køkken Ballerup ved det senest hverdagen før inden kl. 12.

Indlæggelse

Ved eventuel indlæggelse på hospitalet, afbestiller og genbestiller plejepersonalet din mad hos Køkken Ballerup. Du betaler ikke for mad på dagen du indlægges, men betaler for mad på hjemkomstdagen. Under indlæggelsen betaler du dermed ikke for maden.

Ændring af service aftale

Permanente ændringer til dit valg af måltider via serviceaftalen, kan ændres med 1 måneds varsel.

Fødselsdag

Til din fødselsdag har du mulighed for at bestille lagkage, kringle eller æblekage hos Køkken Ballerup senest 3 hverdage før. Betaling sker via den månedlige afregning.

Gæster

Det er altid muligt at invitere en gæst til at spise sammen med dig i din bolig, både i hverdagen og ved højtiderne. Plejepersonalet skal bestille den ekstra portion, senest hverdagen før inden kl. 12. Pengene vil herefter blive trukket over din månedlige betaling.

Hvis dine pårørende ønsker at spise med til jul d. 24/12 eller nytår d. 31/12, er dette også muligt. Deadline for tilmelding er ca. 14 dage før.



Caféer

På fem af kommunens plejehjem står Køkken Ballerup bag hyggelige caféer.

Her kan du invitere gæster, så I kan nyde et fælles måltid. Der kan købes mad til gæsterne direkte i cafeen, og du kan medbringe din mad fra afdelingen. Du kan også afbestille din mad på afdelingen og købe mad i caféen sammen med dine gæster, hvis du foretrækker dette.

I caféen arrangeres der fra tid til anden fester og andre arrangementer, hvor du som beboer også er velkommen til at deltage.

Café	Adresse	Åbningstider
Café Egely	Egebjerg Bygade 34 2750 Ballerup	Hverdage: 11.00 -13.30 Weekend: 11.30 -13.00
Café Lindehaven	Præstevænget 11 2750 Ballerup	Hverdage: 11.00 -13.30 Weekend: 11.30 -13.00
Café Lundehaven	Skovlunde Torv 8 2740 Skovlunde	Hverdage: 11.00 -13.30 Weekend: 11.30 -13.00
Café Rosenhaven	Bybjergvej 11 2740 Skovlunde	Hverdage: 11.00 -13.30 Weekend: Lukket
Café Sønderhaven	Søndergårds Allé 100 2760 Måløv	Hverdage: 11.00 -13.30 Weekend: Lukket



BALLERUP
KOMMUNE

Køkken Ballerup
Bybjergvej 11
2740 Skovlunde

Tlf: 44 77 30 78

Mail: koekken-ballerup@balk.dk
Hjemmeside: koekken.ballerup.dk

