

# Køkken Ballerups Beboerhåndbog

---

## Introduktion til kostpakken





April 2019

**Kære nye beboer,**

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

Køkken Ballerup består af 7 køkkener, som alle er beliggende på kommunens plejecentre, heriblandt et på dette plejecenter.

Jeg vil meget gerne kort præsentere vores koncept, tilbud og muligheder for dig, så på de følgende sider vil du finde informationer om netop dette.

Hvis du eller dine pårørende har spørgsmål, er I altid velkomne til at kontakte Køkken Ballerup via mail: [koekken-ballerup@balk.dk](mailto:koekken-ballerup@balk.dk) eller på telefon: 61 13 99 39.

Med venlig hilsen

Lise Teller,  
Køkkenchef  
Køkken Ballerup



## Om Køkken Ballerup

Alle vores køkkener er bemanded af faglært køkkenpersonale. Det betyder, at alle dine måltider er tilberedt af professionelle og engagerede medarbejdere, som ved præcis, hvordan den gode mad skal tilberedes.

Alle køkkener er bemanded årets 365 dage, dermed er vi hver dag tilstede for at tilberede maden til dig.

Smørrebrødet smøres f.eks. alle ugens dage umiddelbart inden servering.

Vi prioriterer at lave maden fra bunden, gerne af årstidens- og økologiske råvarer.

Vores oksekød kommer f.eks. fra det økologiske landbrug Grantoftegård her i Ballerup.

Vores medarbejderstab tæller økonomaer, ernæringsassistenter, café- og måltidskoordinator samt en klinisk diætist, hvilket betyder, at vi udover at levere mad af høj kvalitet, også kan tilbyde vejledning inden for både mad, måltider og ernæring.



## Vores tilbud

For os i Køkken Ballerup er det vigtigt at have et tilbud, der tilgodeser det individuelle behov, og som giver dig som beboer størst mulig fleksibilitet og valgfrihed. Vores menuplanlægning og vores kostformer tager udgangspunkt i dels de officielle anbefalinger, men i høj grad også de ønsker, vi hører hos dig og dine medbeboere.

Vi værdsætter en tæt og løbende dialog med både beboere og plejepersonale, hvilket dels muliggøres af vores fysiske tilstedeværelse i køkkenerne på alle plejecentre og dels via løbende henvendelser fra jer. To gange årligt holder vi måltidsråd på hvert plejecenter, hvor du kan deltage. Her er det muligt at komme med ros, ris og ønsker og dermed have indflydelse på menuen og udvalget.

### Det Gode Måltid

I køkkenet har vi fokus på at tilberede god mad, men vi har alle forskellige smagspræferencer, så hvis du synes maden mangler et pift, kan du altid selv tilpasse smagen ved at tilsætte f.eks. salt/peber/engelsk sauce/chilisauce eller sur-varer.

På afdelingerne sørger plejepersonalet for at anrette maden i hyggelige omgivelser, hvor der er tid og ro til at snakke sammen. For at respektere den hyggestund, som det fælles måltid giver dig og de andre beboere, beder vi dine gæster medvirke til at mindske uro, når måltidet er i gang.

### Klinisk diætist

God mad er den mad, som ender i maven. Appetitten er måske ikke, hvad den har været, og derfor støtter Køkken Ballerup op omkring dig og din ernæringstilstand. Hvis du eller plejepersonalet føler behov for vejledning omkring ernæringen, så kan vores kliniske diætist komme ud og besøge dig til en individuel samtale, hvor din kontaktperson fra plejecentret også vil deltage.

### Kostformer

Alle vores kostformer er sammensat efter de officielle anbefalinger for kost til ældre. Vores standardkost, **Ældrekost**, er mere energitæt end du formentlig tidligere i livet er blevet anbefalet at spise. Det betyder i praksis, at du ikke behøver at spise en lige så stor portion for at få dækket dit næringsbehov og holde din vægt, hvis appetitten er lille.

Herunder kan du se en oversigt over de enkelte kostformer og en beskrivelse heraf. Plejepersonalet vil hjælpe dig med at vurdere, hvilken kostform der passer til dit behov, når du flytter ind. Valg af kostform kan naturligvis altid ændres, hvis dine forudsætninger og behov forandrer sig.

Kostform	Beskrivelse
<b>Ældrekost</b>	<b>Ældrekost</b> anbefales som kostform til langt de fleste beboere på plejecentre. Kostformen er til dig, som ikke længere har den samme appetit som tidligere – men også til dig, som vil forebygge et uplanlagt vægttab.
<b>Ældrekost Blød</b>	<b>Ældrekost Blød</b> er baseret på Ældrekost, men kødet vil altid være i en blødere konsistens; f.eks. vil du få fars, fisk og findelt kød. Denne kostform er det rette valg, hvis din tyggefunktion er nedsat, men din synkefunktion stadig er intakt.
<b>Gratinkost</b>	<b>Gratinkost</b> er til dig, som har nedsat tygge- og synkefunktion, og som primært benytter tungen til at bearbejde maden. Konsistensen er blød, ensartet og sammenhængende, hvilket er med til at forebygge fejlsynkning af maden.
<b>Fedtreduceret kost</b>	<b>Fedtreduceret kost</b> har et lavere indhold af fedt, men til gengæld et højere indhold af kostfibre. Denne kostform er til dig med stor appetit og/eller u hensigtsmæssig vægtøgning, men som <b>ikke</b> er i ernæringsmæssig risiko.
<b>Vegetarkost</b>	<b>Vegetarkost</b> er til dig, som ønsker at udelukke animalske fødevarer i større eller mindre grad.
<b>Specialdiæt</b> (kræver lægeerklæring)	<b>Specialdiæt</b> kan bestilles, hvis du har fx nyresygdom eller fødevarerallergi og kan dokumentere dette med en lægeerklæring.

#### Alle vores kostformer tilbydes i følgende varianter (alene eller i kombination)

- Minus fisk
- Minus indmad
- Minus svinekød
- Minus lammekød

**Ældrekost** samt **Ældrekost Blød** tilbydes desuden "med mos", hvilket betyder, at kartofler, ris og pasta altid vil være erstattet af kartoffelmos, samt at grøntsager altid vil være erstattet af grøntsagsmos eller grøntsagstimbaler.

## Kostpakke

Når du vælger den fulde kostpakke via serviceaftalen, leverer vi hver dag mad til dine hovedmåltider og dine mellemmåltider.

Vi anbefaler, at du vælger den fulde kostpakke, da vi ellers ikke har mulighed for at understøtte, at du får en døgnkost, der lever op til dit behov.

Uanset kostform, tager vores døgnkost udgangspunkt i et energibehov på 9000 kJ på baggrund af de officielle anbefalinger.

Herunder kan du se vores fulde udbud til de enkelte måltider. Det er plejepersonalet, som bestiller maden hos os, så hvis du ser noget på listen som frister, så giv dem endelig besked.

Morgenmad		
Brød	Surmælksprodukter	Diverse
Rugbrød Franskbrød Grovbrød Bondebrød Boller Knækbrød Tebirkes	Yoghurt m/ appelsin Yoghurt m/ pære-banan Yoghurt m/ jordbær Ymer Tykmælk	Øllebrød Havregryn/havregrød Ost 45+ mellemlagret + stærk Danablu Pålægschokolade Smøreost i forskellige varianter Marmelade i forskellige varianter Honning Ymerdry Æg

Frokost - Kold/lun mad	
Smørrebrød	Dagens anretning
Køkken Ballerup leverer et varierende udvalg af frisksmurt smørrebrød. Det er desuden muligt at få brød samt pålægsfad, hvis du ønsker at smøre selv	Der serveres hver dag enten en lun ret eller en kold anretning som supplement til smørrebrødet. Dagens ret kan ses på månedens menuplan



























Aftensmad - Varm mad	
Varm Hovedret	Forret eller dessert
Dagens varme hovedret kan ses på månedens menuplan	Til dagens menu vil der altid være en forret eller en dessert, som kan ses på månedens menuplan

Drikkevarer
Sødmælk, letmælk, kærnemælk, fløde, kakao, energi- og proteinholdig drik, kaffe, the, juice, saft

## Mellemmåltider

Det kan være svært at få dækket dit næringsbehov alene via dagens 3 hovedmåltider. Faktisk anbefales det, at 30 – 50 % af dagens energi kommer fra mellemmåltider, og det vil ofte være nødvendigt at supplere med op til 3-4 daglige mellemmåltider.

Køkken Ballerup tilbyder et varieret udvalg af både energi- og proteinrige mellemmåltider, men også fedtfattige alternativer. Alle kommunens plejecentre har en Fristevogn, som 2 gange dagligt kører rundt på din afdeling med lækre mellemmåltider. Du kan få mellemmåltider i hele døgnet, og det kan være alt fra et glas mælk, over en ostemad til søde desserter og salte supper.

<b>Supper</b>	Aspargessuppe 	Tomatsuppe 	Klar suppe 	
<b>Grød</b>	Øllebrød 	Risengrød 	Æblegrød 	Jordbærgrød 
<b>Søde sager</b>	Chokolademousse 	Citronfromage 	Flødeis 	
<b>Brød med smør og ost</b>	Franskbrød 	Bondebrød 	Knækbrød 	Kiks 
<b>Diverse</b>	Chips 	Peanuts 	Energitæt drik 	Chokolade 
	Småkager 	Varm kakao 	Ostetern 	Kage 
<b>Fedtfattige</b>	Fedtfattig yoghurt 	Råkost 	Frisk frugt 	Knækbrød m/ost 



## **Bestilling og afbestilling**

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

### Daglige ændringer

Det er altid muligt at afbestille dine måltider, hvis du f.eks. planlægger en tur ud af huset. Giv plejepersonalet besked, så Køkken Ballerup ved det senest **hverdagen før inden klokken 12.**

### Indlæggelse

Ved eventuel indlæggelse, afbestiller plejepersonalet din mad hos Køkken Ballerup, ligesom de også automatisk genbestiller den, når du er retur i din bolig. Du betaler ikke for maden den dag du bliver indlagt, men dagen for hjemkomst betales. Under indlæggelsen betaler du dermed ikke for maden.

### Ændring af serviceaftale/standardordre

Permanente ændringer til dit valg af måltider via serviceaftalen, kan kun ændres til d. 1. i måneden med **1 måneds varsel** (f.eks. skal ændring til 1/3 være køkkenet i hænde senest d. 31/1) - så husk at giv besked til plejepersonalet i god tid.

Følgende regler gælder ved afbestilling:

- Mellemmåltider kan kun afbestilles ved afbestilling af en hel døgnkost.
- Hovedret og forret/dessert kan kun afbestilles samlet.

### Bestilling til fødselsdag

Til din fødselsdag har du mulighed for at bestille lagkage hos Køkken Ballerup. En lagkage til 12 personer koster **130 kroner**. Bed plejepersonalet om at bestille lagkage hos Køkken Ballerup **senest 5 hverdage før**.



### Gæster

Det er altid muligt at invitere en gæst til at spise sammen med dig, både i hverdagen og ved højtiderne. Plejepersonalet skal bestille den ekstra portion, senest **hverdagen før inden klokken 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. Her vil deadline for bestilling dog være cirka 14 dage før, af hensyn til vores planlægning.

## Caféer

På 5 af kommunens plejecentre står Køkken Ballerup bag hyggelige caféer. Her har du mulighed for at nyde din mad i selskab med caféens øvrige gæster. Du kan også selv invitere gæster, de har mulighed for at købe deres mad direkte i caféen, mens du kan medbringe din mad fra afdelingen, så I kan nyde et fælles måltid. Du kan også vælge at afbestille din mad på afdelingen og købe den i caféen.

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
<b>Rosenhaven</b>	Bybjergvej 11, st. A 2740 Skovlunde	Hverdage 11.00-13.30 Weekend 11.30-13.00
<b>Lundehaven</b>	Skovlunde Torv 8 2740 Skovlunde	Hverdage 11.00-13.30 Weekend 11.30-13.00
<b>Egely</b>	Egebjerg Bygade 34 2750 Ballerup	Hverdage 11.00-13.30 Weekend 11.30-13.00
<b>Lindehaven</b>	Præstevænget 11 2750 Ballerup	Hverdage 11.00-13.30 Weekend lukket
<b>Sønderhaven</b>	Søndergårds Allé 100 2760 Måløv	Hverdage 11.00-13.30 Weekend lukket

## Besøg i køkkenet?

Hvis du eller dine pårørende har lyst til at besøge et af vores køkkener, for at se hvor og hvordan vi laver maden, er I altid velkomne. Vi viser stolt og gerne vores køkken frem. Bed plejepersonalet om at træffe aftale med køkkenpersonalet dér, hvor du bor, så sætter vi et besøg i stand.

**Køkken Ballerup**  
c/o Plejecenter Rosenhaven  
Bybjergvej 11, st. a  
2740 Skovlunde



**BALLERUP KOMMUNE**