



MAD OG MÅLTIDER

- når du flytter på plejehjem

September 2025

Kære beboer

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

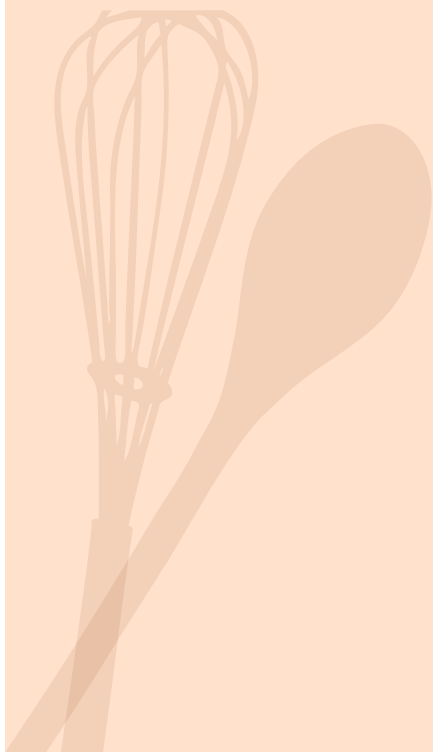
Køkken Ballerup består af syv køkkener, som alle er beliggende på kommunens plejehjem, heriblandt et på dette plejehjem.

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 Jönsson
Køkkenchef
Køkken Ballerup



Om Køkken Ballerup

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



Vores køkkenteam består ernæringsassistenter, økonomaer, kok, klinisk diætist samt professionsbachelor i Ernæring & Sundhed. Det betyder, at vi både leverer mad af høj kvalitet og rådgiver om mad, måltider og ernæring, hvis der er spørgsmål og behov.

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 arbejder målrettet for, at du og de øvrige beboere får mest mulig ud af jeres madpenge. God mad skal spises — ikke smides ud. Derfor har vi stort fokus på at mindske madspild. Indtil videre har vi reduceret vores madspild med 19 tons om året. De ressourcer, vi sparer, bruger vi i stedet til tilbud og initiativer, der kommer dig og de øvrige beboere til gavn.



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

Dagens måltider

Når du flytter ind på plejehjem, tilmeldes du automatisk fuld forplejning som en del af din serviceaftale.

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 måltider, som du frit kan vælge imellem hele døgnet.

- Uden mad og drikke duer helten ikke



Valgmuligheder til morgenmad

Brød

Boller (*lys, grov*)
Franskbrød
Toastbrød
Bondebrød
Knækbrød
Tebirkes
Rugbrød (*med eller uden kerner*)

Pålæg

Ost +45 (*mellemlagret, stærk*)
Ost +30 (*mellemlagret*)
Kommenost
Danablu ost
Flødeost (*naturel, pikant*)
Hytteost
Marmelade (*jordbær, appelsin/abrikos*)
Honning
Pålægschokolade (*lys, mørk*)
Æg
Spegepølse
Leverpostej

Yoghurt med tilbehør

Sødmælksyoghurt
(*appelsin, jordbær, pære-banan*)
Yoghurt med frugtsmag, fedtfattig
Ymer
Skyr med vanilje
Ymerdrys
Mysli
Cornflakes
Havregryn/havregrød
Øllebrød
Grød (*æble, jordbær*)

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 dække sit ernæringsbehov gennem dagens tre hovedmåltider. Derfor er det vigtigt, at du har mulighed for at få flere mellemmåltider i løbet af dagen.

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

Fristevogne

Mellemmåltider tilbydes blandt andet via fristevogne, som findes på alle kommunens plejehjem. Her kan du vælge 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 det fulde udvalg på fristevognens menukort.



Gode måltider

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

Måltiderne er ikke kun en vigtig kilde til næring, de er også faste holdepunkter i løbet af dagen, hvor der er mulighed for fællesskab og hyggelige stunder.

Et godt måltid kan styrke både appetit og livskvalitet.

Madens smag og konsistens

Vi ønsker, at du får den bedst mulige måltidsoplevelse, uanset dine smagspræferencer og tygge-synkefunktion.

Derfor er det vigtigt at maden tilpasses dig.

Giv maden et pift

Selvom vi altid smager maden til under tilberedningen, oplever vi smag forskelligt.

For at du får den bedste smagsoplevelse, kan du selv justere smagen ved bordet.

Du kan fx tilføje lidt salt, surt, sødt eller stærkt—alt efter hvad du bedst kan lide.



Alternativ til dagens menu

Hvis dagens frokost- eller aftenmenu ikke falder i din smag, er du velkommen til at spørge plejepersonalet efter noget andet. I afdelingens køkken er det altid muligt at finde et alternativ, så du stadig får et godt måltid.

Særligt for aftensmaden

For at tage hensyn til dine spisevaner, har du mulighed for fast at fravælge eller tilvælge bestemte dele af aftenmenuen.

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

Tilvælg: Kartoffelmos, vegetarisk menu

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

Tygge- og synkebesvær

Vi har fokus på madens konsistens, fordi den har stor betydning for hvordan måltidet opleves. Hvis maden ikke har den rette konsistens for dig, kan det gøre det svært at spise og nyde måltidet.

Undersøgelser viser, at op mod 87% af plejehjemsbeboere har svært ved at tygge eller synke maden. Derfor er det helt normalt, hvis du har brug for blød eller findelt mad.

Sammen med plejepersonale og ergoterapeuter sørger vi for, at du tilbydes mad i den konsistens, der passer bedst til dine behov.

Forskellige konsistenser

Vi tilbyder dagligt smørrebrød, varm mad og mellemmåltider i tre forskellige konsistenser: almindelig konsistens - blød konsistens - gratinkonsistens. Derudover tilbyder vi supper i cremet konsistens, hvis du har brug 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 energitæt og fyldt med gode proteiner, som er særligt vigtigt, når man er ældre.

Når du flytter på plejehjem

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



Det vigtigste er, at du bevarer en god ernæringstilstand, da det har stor betydning for din trivsel og dit velbefindende.

Ældre på plejehjem bør generelt undgå vægttab, da det kan medføre 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 om dig og din ernæringstilstand i tæt samarbejde med plejepersonalet.

Hvis du har behov for en samtale om din ernæring, 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.

Diabetes

Vi tilbyder ikke særlig diabetesdiæt, da ældre med diabetes anbefales at følge de samme officielle kostråd som øvrige ældre.

Det vigtigste er, at du får dækket dine ernæringsbehov. Medicinen tilpasses efter hvad du spiser — ikke omvendt.



Nyheder og information

I Køkken Ballerup gør vi os umage for, at du har mulighed for at følge med i, hvad der rører sig hos os. Vi informerer løbende om nyt via nyhedsbreve, måltidsråd samt hjemmeside.

Nyhedsbreve

Hver måned udgives et nyhedsbrev med aktuelle informationer. Her skriver vi blandt andet om nyheder og ændringer fra Køkken Ballerup, informationer om månedens mærkedage, måltidsråd, arrangementer såsom julefrokost og påskefrokost.

Nyhedsbrevet uddeles af plejepersonalet i starten af måneden, og de seneste tre udgaver kan også læses på vores hjemmeside.

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



Feed back

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 tal med plejepersonalet. Typisk videregiver plejepersonalet dine tilbagemeldinger til os. I nogle tilfælde vil vores Måltidskoordinator tage direkte kontakt og tale med dig om dine oplevelser med maden.

Måltidsråd

To gange om året holder vi måltidsråd på dit plejehjem. Her mødes interesserede beboere sammen med repræsentanter fra Køkken Ballerup, seniorrådet og kostansvarlige fra plejehjemmet.

Formålet er at tale sammen om maden. På mødet har du mulighed for at komme med ønsker til menuen, give feedback og stille spørgsmål direkte til køkkenpersonalet.

- din mening er vigtig



Praktiske informationer

Information nedenfor er blot til orientering om dine muligheder. Plejepersonalet håndterer bestilling og afbestilling, så hvis du har ændringer, skal du derfor kontakte dem.

Afmelding af måltid

Hvis du planlægger en tur ud af huset, kan du afmelde enkelte måltider. Giv plejepersonalet besked, så Køkken Ballerup ved det senest hverdagen før inden kl. 12.

Økonomisk set er hovedmåltider knyttet sammen med mellemmåltider og drikkevarer. Det betyder at hvis et hovedmåltid afmeldes, afmeldes alle drikkevarer og mellemmåltider frem til næste hovedmåltid. I det afmeldte tidsrum er du selv ansvarlig for fuld forplejning.

Ændring af service aftale

Permanente ændringer i valg af måltider via serviceaftalen, kan ske med 1 måneds varsel til den 1. i måneden.

Jf. Sundhedsstyrelsen er fast afmelding af hovedmåltid uhensigtsmæssigt, da det gør det sværere at få spist og drukket tilstrækkeligt.

Indlæggelse

Hvis du bliver indlagt på hospitalet betaler du for kost i op til 7 dage. Derefter genoptages betalingen først, når du er hjemme igen.

Fødselsdag

Til din fødselsdag kan du bestille lagkage, kringle eller æblekage hos Køkken Ballerup senest 5 hverdage før. Betaling sker via den månedlige afregning. Se priser på Køkken Ballerups hjemmeside.

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. Til jul, nytår og ved arrangementer er der deadline for tilmelding ca. 14 dage før. Betaling sker via den månedlige afregning.



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

