



Omsorg og Sundhed

MADSERVICE

- TIL BORGERE PÅ PLEJECENTRE



HER LAVER VI MAD, DU KAN LI'

ODSHERRED
KOMMUNE



INDHOLD

Kære beboer	3
Smag maden i Odsherred	4
Den rigtige kost til dig	4
Menuplaner	5
Din kostpakke	7
Tilpasset mad til særlige behov	8
Vejledning i kost og ernæring	8
Sæsonkalender for frugt	9
Fejring af din fødselsdag	9
Køkkenet tilbyder også	10
Din betaling for kostpakken	10
Kontakt Odsherred Madservice	11

KÆRE BEBOER

Køkkenet byder dig velkommen på centeret.

I denne folder kan du læse mere om, hvad du kan forvente af os og af den mad, som du modtager i løbet af døgnet.

Vi har hele tiden fokus på at gøre det bedste og levere den mad, som lever op til anbefalingerne. Vi har det økologiske spisemærke i bronze, og vi arbejder med sæsons lokale råvarer i menuen. Vi tænker også bæredygtigt.

På plejecentret har vi et kostråd, hvor vi mødes med beboere og personale flere gange om året. Her drøfter vi blandt andet mad og menuer, men også nye muligheder til dig, når det gælder maden på dit plejecenter.

Spørgsmål eller ris og ros

Du er altid velkommen til at kontakte os, hvis der er noget, du er i tvivl om eller ønsker forklaret.

Vi vil også meget gerne høre om dine oplevelser omkring den daglige mad.

Venlig hilsen
Odsherred Madservice



SMAG MADEN I ODSHERRED

Maden i køkkenet bliver tilberedt ”fra jord til bord” med lokale råvarer. Det vil sige, at alle retter laves fra bunden, og hele råvaren anvendes.



Fx er vores sæsonbetonede jordbærgrød lavet fra bunden med rå bær fra frost, tilsat sukker, kogt op og derefter jævnet.



Frikadeller tilberedes af hakket flæskeskød rørt med æg, mælk, mel samt krydderier, hvorefter frikadellerne bliver stegt på panden.

DEN RIGTIGE KOST TIL DIG

Køkkenet producerer og leverer ernæringsrigtig mad. Det betyder, at vi har fokus på følgende:

- at måltidet har en høj ernæringsmæssig kvalitet.
- at den kulinariske kvalitet er god.
- at måltidet er af en sådan karakter, at du som beboer får en positiv oplevelse, når du spiser maden.
- at du oplever måltidet som varieret.

MENUPLANER

Du får en menuplan for en måned. På menuplanen kan du se, hvilke menuer, der serveres hver enkelt dag.

Menuplanen er sammensat sådan:

- at der hver dag serveres en varm ret.
- at hvis der serveres indmad eller fisk, kan der vælges en alternativ varm ret.
- at sæsonen for råvarer, fx grøntsager og frugt, følges.
- at køkkenet serverer højtidsbestemte menuer. Fx and ved juletid.
- at der er variation i menuerne.
- at der er mulighed for at vælge op til flere måltider om dagen.

Der lægges altid vægt på, at der er såvel traditionelle som mere moderne menuer at vælge imellem.



Spis planterigt, varieret og ikke for meget

Spis flere grøntsager og frugter



Spis mad med fuldkorn



Spis mindre kød – vælg bælfrugter og fisk



Sluk tørsten i vand



Vælg planteolier og magre mejeriprodukter



Spis mindre af det søde, salte og fede



De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen

DIN KOSTPAKKE

Når du får mad på et plejecenter, så betaler du for en kostpakke som dagligt består af morgenmad, varm mad, kold mad samt mellemmåltider efter behov.

Morgenmad

Morgenmad består af øllebrød, havregrød, franskbrød/grovbrød og rugbrød (fra egen bager), mild/stærk ost, smøreost fx rejeost.

Smør, marmelade, honning og pålægschokolade. Diverse mælkeprodukter, kaffe og te. 1 glas juice i forhold til anbefalingerne.

Lørdag og søndag: Friskbagte boller samt spegepølse og rullepølse.

Søndag: Tebirkes.

Frugt: Æbler, pærer og banan samt dansk- og udenlands frugt i sæson. Primært dansk.

Frokost

Varm hovedret efter menuplanen med biret/fristelser.

Fristelse, mandag-torsdag: diverse frugtgrød

Fristelse, fredag-søndag: fromage/mousse/budding/is/henkogt frugt med creme

Eftermiddag

Kaffe, te, tilbehør (hjemmebagt rosinbolle, kage m.m.)

Aftensmad

Kold mad hver dag: fiskepålæg, æg, leverpostej, 2 slags pålæg.

Onsdag: Suppe som lun ret

Fredag-søndag: Lun ret og ostefad med fx brie, danablue, melon og druer.

Sen aften

Ostemad/fristelser

Fristelser til rådighed hele døgnet

Supper, risengrød, is og dagens fristelse.

Drikkevarer

Øl, sodavand og vin er 1 genstand om dagen pr. person.

Yderligere drikkevarer kan købes i caféen på plejecentret.

TILPASSET MAD TIL SÆRLIGE BEHOV

Der tilbydes som udgangspunkt fuldkost til alle, men der tages individuelle hensyn i dagligdagen til den enkeltes behov og ønsker.

Du kan også få forskellige kosttyper, fx. dysfagikost (blød kost) ved tygge-/synkebesvær, vegetarisk og vegansk kost samt speciel kost til fx glutenallergi og laktoseintolerans.

Hvis du er småtspisende eller overvægtig, er der tilbud om særlig kost, så du får den ernæring, du har brug for.

VEJLEDNING I KOST OG ERNÆRING

Køkkenet tilbyder individuel kostvejledning. Vejledningen tilbydes beboere eventuelt sammen med pårørende.

Vejledning gives sådan, at du som beboer får den rette ernæring tilbudt. Fx tilbyder køkkenet små ernæringsrige supper, fromager, is eller risengrød som ekstra mellemmåltid til dig, som er småtspisende eller har tabt appetitten.

Hvis du har brug for at vide mere om specialkost eller hvis du gerne vil drøfte din generelle sundhed, så kan du få vejledning hos ernæringsteamet på dit plejecenter.

SÆSONKALENDER FOR FRUGT

Januar til december



Marts-september



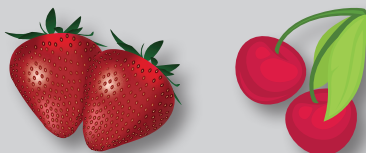
Maj-august



Maj-september



Juli-august



August-september



August-januar



November-december



FEJRING AF DIN FØDSELSDAG

Du har naturligvis mulighed for at vælge menu den dag, du har fødselsdag. Køkkenet skal have besked om den valgte fødselsdagsmenu senest 14 dage før.

På din fødselsdag kan du også vælge om der skal serveres lagkage, kringle eller æblekage til den afdeling, som du bor på.

KØKKENET TILBYDER OGSÅ

Du er som beboer altid velkommen til at bestille mad til dine pårørende, venner og bekendte, som kommer på besøg.



Skal du fejre fødselsdag eller have gæster i anden anledning, så kan du bestille lagkager, boller, kringle, kaffe/te m.m, som du selv betaler.

Vi hjælper gerne med planlægningen af menu og efter aftale leveres varm mad eller smørrebrød til middag/aften. Andre idéer eller ønske omkring menu, kan også imødekommes.

Maden bliver anrettet på fade og i skåle lige til at servere. Du kan vælge også at købe kuvertløbere/duge af papir, lys og servietter.

Hvis der er behov, så kan der lånes lokale til specielle arrangementer.

Vi kan desværre ikke hjælpe med borddækning og servering ved arrangementer.

DIN BETALING FOR KOSTPAKKEN

Kostpakken betales via pensionsudbetalingen. Prisen reguleres en gang om året og fastsættes politisk.

Hvis du bestiller enkelte ydelser udover kostpakken, fx til fødselsdage, betaler du via regning kontant til køkkenet på dit plejecenter.

KONTAKT ODSHERRED MADSERVICE

Lonni Kristensen, Teamleder Madservie: 22 86 31 91

Plejecentre Nord

- Plejecenteret Solvognen Højby
- Præstevænget Nykøbing Sj
- Grønnegården Nykøbing Sj

Bodil Nielsen, Produktionsansvarlig: 59 66 52 23

Plejecentre Syd

- Plejecenteret Bakkegården Hørve
- Bobjergcenteret
- Grevinge Plejecenter

Anne-Mette Hee Nielsen, Produktionsansvarlig: 59 66 53 25



På gensyn! Vi glæder os til at se dig, din familie og dine venner i caféen.

OMSORG OG SUNDHED | ODSHERRED KOMMUNE

Nyvej 22 | 4573 Højby

59 66 57 00

odsherred.dk | kommune@odsherred.dk

November 2020 | Layout: Kommunikation