

Bestillingsvejledning for det sundhedsfaglige personale

Diæter og kostformer



FÆLLESKØKKENET

– det nære valg

Indhold

Menu efter behov	5
Ældrekost	7
Lille appetit	8
Diabetes	9
Svært ved at tygge og synke	10
Vegetarisk kost	13
Andre kulturer	14
Kræft	17
Demens	18
Har du spørgsmål?	20

Velkommen til Fælleskøkkenet

Dagens måltider er vigtige for livskvaliteten. Et ordsprog lyder: Uden mad og drikke, dør helten ikke. Det gælder hele livet igennem.

I Fælleskøkkenet har vi mange års erfaring i at tilberede velsmagende og sunde måltider med høj kulinarisk kvalitet. Maden tilberedes af sæsonens råvarer, som overvejende er danske og bæredygtige.

Vi gør en stor indsats for at bruge råvarer fra de lokale producenter, som vi er omringet af her på Lolland og Falster.

Fælleskøkkenets ansatte er uddannede madhåndværkere og er i konstant udvikling.

Hver eneste dag gør vi os umage for at tilberede dejlig mad, som:

- man glæder sig til
- er fyldt med smag og næring
- er tilberedt af gode råvarer
- passer til den enkelte

Er du i tvivl om hvilken kosttype, der er den rette - ring til os på **72 41 16 00**.

Med venlig hilsen
Fælleskøkkenet i Sakskøbing

En menu, der opfylder den enkeltes behov

Alle menuer er udviklet specielt ud fra behovet for næring og den gode måltidsoplevelse

Vi lægger stor vægt på, at tilbyde den rette ernæring, tag jer derfor god tid, til at finde den rette kosttype - og tag os gerne med på råd.

Vi bruger friske råvarer af høj kvalitet og tilbereder maden efter gamle traditioner såvel som nye metoder, dette gør både maden varierende, nærende og velsmagende.

Alle måltider tilberedes med respekt for den enkelte råvare og vores menuer tager udgangspunkt i det

traditionelle danske køkken samt egnsretter fra Lolland-Falster.

Vores menuer er sammensat ud fra de officielle næringsstofanbefalinger og vi har højt fokus på at måltiderne er indbydende sunde og ernæringsrigtige.

For at være sikker på at vælge den helt rigtige kosttype, kan der læses mere om følgende kosttyper i denne folder.

Ældrekost

Til raske borgere og borgere med risiko for underernæring.

Småtspisende

Til borgere med lille appetit.

Diabetes

Til borgere, der har diabetes eller hjerte-kar-sygdomme.

Dysfagikost

Til borgere, der har svært ved at tygge og synke.

Vegetar

Til borgere, der ikke spiser animalske produkter.

Borgere fra andre kulturer

Til borgere, der ikke spiser animalske produkter, men spiser fisk og fjerkræ.

Kræft

Til borgere med kræft, med lille appetit og risiko for underernæring.

Demens

Til borgere, der har demens, med og uden risiko for underernæring.

Kost efter aftale

Til borgere, der har specielle behov og hvor der skal tages særlige hensyn.



Ældrekost

Måltider til ældre - passer til den raske ældre med normal eller lille appetit.

Med normal appetit uden risiko for underernæring

Ældre med normal appetit, det anbefales at spise efter anbefalingerne for Normalkost.
Bestil kosttype "ÆK"

Energiprocentfordeling (ÆK)

Protein:	18 %
Fedt:	40 %
Kulhydrat:	42 %

Med lille appetit med risiko for underernæring

Ældre med lille appetit, det anbefales at spise efter anbefalingerne for Sygehuskost.

Bestil kosttype "SB"

Energiprocentfordeling (SB)

Protein:	18 %
Fedt:	50 %
Kulhydrat:	32 %



TIPS:

Vi anbefaler, også at vælge en forret eller dessert samt supplere med flere mellemmåltider som eksempelvis hjemmelavet is eller energidrik.

Manglende appetit?

Måltider til småspisende - til den syge borger, der har lille appetit eller taber sig utilsigtet

Vi tilbyder hovedretter i en energitæt udgave. Retten har samme mængde kød og sauce, som ældrekost, men færre kartofler og grøntsager. Derudover har vi tilsat ekstra piskefløde og smør. Det betyder at, måltidet indeholder tilstrækkeligt med energi og protein, selvom det er en lille portion.

Bestil kosttype "SB"

Energiprocentfordeling (SB)

Protein:	18 %
Fedt:	50 %
Kulhydrat:	32 %



TIPS:

Vi anbefaler, også at vælge en forret eller dessert samt supplere med flere mellemmåltider som eksempelvis hjemmelavet is eller energidrik.

Diabeteskost

Måltider til borgere, der har diabetes eller hjerte-kar-sygdom, er overvægtige eller uden risiko for underernæring

Borgere med hjerte-kar-sygdom eller diabetes, som har normal appetit, og er normalvægtig, tilbydes en fedtfattig menu, som også har et lavt sukkerindhold.

Bestil kosttype "DH"

Energiprocentfordeling (DH)

Protein:	15 %
Fedt:	30 %
Kulhydrat:	55 %



TIPS:
Se mere info på
www.fælleskøkkenet.dk

Tygge og synkebesvær?

Vi tilbyder velsmagende tygge-synkevenlige retter, som tilgodeser kostprincipper for småtspisende.

Blød kost

Konsistensen er blød og saftig og kan afhjælpe, hvis borgeren har svært ved at tygge normal kost. Alle ingredienser er naturligt bløde eller tilberedes, så de får en blød konsistens, det vil sige koges, dampes eller bages. Maden er let at bide over samt let at dele eller mose med en gaffel.

Bestil kosttype "Blød"

Gratin kost

Konsistensen er blød, ensartet uden klumper, og sammenhængende. Alle ingredienser og råvarer er purerede inden tilberedningen. Gratinkost er blød i konsistensen som æggestand. Den holder formen på tallerknen og kan spises med en gaffel, og mases med tungen, inden den synkes.

Bestil kosttype "Gratin"

Cremet kost

Konsistensen er tyk, cremet, ensartet og sammenhængende. Alle ingredienser skal være naturlig cremede eller pureres til en cremet konsistens og er fugtig og sammenhængende.

Bestil kosttype "Purékost"

Energiprocentfordeling (for alle tre kosttyper)

Protein:	18 %
Fedt:	50 %
Kulhydrat:	32 %



TIPS:

Ved tvivl om hvilken kost, der er den rette, se konsistenstrappen på www.fælleskøkkenet.dk



Svært ved at lugge og synke





Vegetar-/veganerkost

Der findes flere kosttyper.
Vi fokuserer på 3 af dem.

Vegetar / lakto-ovo-vegetar

Til den borger, der ønsker at spise vegetarisk, men spiser mælkeprodukter og æg.

Bestil kosttype "Vegetar"

Semi-vegetar

Til den borger, der ønsker at spise vegetarisk, men spiser mælkeprodukter og æg samt fisk og fjerkræ.

Bestil kosttype "Vegetar + fisk og fjerkræ"

Veganer

Til den borger der udelukkende ønsker at spise vegetabilsk, skal der bestilles kost efter aftale.

Bestil kosttype "Veganer"

Energiprocentfordeling (for alle tre typer)

Protein:	15 %
Fedt:	30 %
Kulhydrat:	55 %

BEMÆRK:

Dækker disse tre udvalgte muligheder ikke behovet, kontakt Fælleskøkkenets kundeservice på telefon 72 41 16 00.

Mad til borgere fra andre kulturer

Har borgeren rødder langt fra den vestlige madkultur og ønsker andre retter end typiske danske, anbefaler vi at bestille vegetarkost. Dækker dette ikke behovet, bestilles kost efter aftale.

Bestil kosttype "Vegetar + fisk og fjerkræ"

Energiprocentfordeling (Vegetar)

Protein:	15 %
Fedt:	30 %
Kulhydrat:	55 %



TIPS:

Vi anbefaler, at der også vælges en forret eller dessert, samt suppleres med et mellemmåltid som eksempelvis hjemmelavet is eller energi drik.





Mad til borgere der har kræft

Det er vigtigt, at få den energi der er behov for, også selv om appetiten er lille. Derfor bør der være fokus på at bestille den kostform, som er bedst og med den rette mængde energi.

Har borgeren kræft, er der risiko for at blive underernæret.

Bestil kosttype "ÆK"

Har borgeren mistet appetiten eller taber sig? Bestil Kost til småtspisende, som er mindre portioner mad med ekstra energi.

Bestil kosttype "SB"

Energiprocentfordeling

ÆK: se side 7
SB: se side 8



TIPS:

Vi anbefaler, at der er fokus på hvordan måltidet anrettes og serveres - gerne i små mængder. Vælg også en forret eller dessert samt et mellemmåltid, for eksempel hjemmelavet is eller energidrik.

Mad til borgere med demens

Vi anbefaler, at det bliver vurderet, om borgeren med demens er normalvægtig eller er i risiko for underernæring. Det er grundlaget for at vurdere, hvilken kosttype der skal visiteres til.

Normalvægtig - Bestil kosttype "ÆK"

Risiko for underernæring - Bestil kosttype "SB"

Manglende appetit - Bestil kosttype "SB"



Energiprocentfordeling

ÆK:	se side 7
SB:	se side 8
DH:	se side 9

TIPS:

Vi anbefaler, at anvende røde tallerkner og gule dækkeservietter, da det giver den demente ro til at fokusere på måltidet, samtidig med at den røde farve kan være med til at øge appetitten. (www.bedremaaltider.dk)



Hør du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at ringe til os på:
72 41 16 00 mandag - fredag kl. 8.00 - 14.00
eller sende os en mail:
fælleskoekkenet@fælleskoekkenet.dk

Vi hjælper dig med:

- vejledning om mad, ernæring og menuvalg
- at tage imod din bestilling
- ændre din menu, eller afbestille et måltid
(husk at ringe senest to hverdage før levering)
- AKUT bestilling - kontakt os for at høre
om mulighederne



FÆLLESKØKKENET

- det nære valg

www.fælleskøkkenet.dk
Granitvej 1, 4990 Saksøbing

