

# KOSTHÅNDBOG

## Til beboere på Lions Park

I kosthåndbogen kan du læse om kosten som tilbydes i Lions Park plejecenter.

I Lions Park har vi eget køkken som selv fremstiller alt maden. Vi sætter en ære i at servere hjemmelavet mad af god kvalitet.

Tilberedt så tæt på serveringstidspunktet som muligt. Vi har fokus på at servere sund mad med udgangspunkt i borgerens ønsker og behov.

Lions Park har et madudvalg bestående af beboere fra kollektivet, beboer fra plejecenteret, 1 repræsentant fra køkkenet, 1 repræsentant fra plejepersonalet.

Menuplanen laves for en måned af gangen og kan læses i Rørdamsposten.

Der tages hensyn til sæson, højtider og traditioner.

Udvalget holder møde en gang om måneden.

Vi spiser ved et veldækket bord, i en hyggelig atmosfære.

Vi arbejder på at undgå madspild og har derfor en kostansvarlig på hver afdeling som arbejder tæt sammen med vores køkken.

Vi er opmærksomme på vores forbrug af resurser og på vores miljø.

Prisen for kosten fastsættes en gang årligt af Hillerød kommune.



## MORGENMAD

Morgenmaden kan bestå af:

Te eller kaffe med sukker, fløde

Rugbrød, franskbrød eller grovbrød

Fedtstof, skiveskåret ost og marmelade

1 glas mælk

Havregrød eller øllebrød

Havregryn eller cornflakes

Ylette eller yoghurt

Weekend/helligdag kan der tilbydes:

Æg

Juice

Bolle/rundstykke



## AFTENSMAD

Køkkenet tilbereder dagligt smørrebrød, hvis beboerne ønsker det, kan de selv pynte deres smørrebrød efter ønske og behov

Hvis beboerne ønsker at smøre deres aftensmad selv, er køkkenet parat til at tilberede pålægsgfade.

Plejepersonalet hjælper efter behov.

Aftensmaden kan bestå af:

- Rugbrød, franskbrød eller grovbrød
- Fedtstof
- Forskellige slags pålæg
- Skiveskåret ost
- Diverse pynt
- Eventuelt lun ret

Drikkevarer:

- Vand
- 1 glas mælk
- Kaffe eller te med sukker, fløde



## MIDDAGSMAD

Middagsmaden er færdigtilberedt i køkkenet og varmholdt.

Køkkenet udarbejder sammen med madudvalget en menuplan for en måned af gangen.

I menuplanen tages der hensyn til sæson, højtider og traditioner.

Middagsmad består af en hovedret og en boret.

**Hovedret:** Kød eller fisk  
Gratiner, mælkeretter, mv.  
Kartofler eller kartoffelmos, ris, brød, pasta  
Surt, salat, råkost, grønsager  
Stuvning eller sovs

**Boret:** Kan være en varm eller kold ret  
Kan være en forret eller en efterret  
Kan være kage til kaffen

Der serveres fortrinsvis vand til middagsmaden



## MELLEMMÅLTIDER

Der er mulighed for mellemmåltider i fællesstuen

Mellemmåltider kan bestå af: Kage, boller, småkager, kiks

Pandekager, klatkager, æbleskiver

Ostemad

Frugt

Kaffe eller te med sukker og fløde

1 glas saft



### **Ernæringscreening:**

Alle borgere tilbydes ernæringscreening af klinisk diætist. Ved særlige ernæringsbehov kan borgere tilbydes kostplan og særlige kosttilskud ud over den daglige kost. SSA eller sygeplejerske kontakter klinisk diætist og køkkenleder med henblik på kosttilskud.

## **DRIKKEVARER**

**Til måltiderne tilbydes:** Vand

1 glas mælk

Kaffe eller te med/uden sukker og fløde kan drikkes frit.

**Det anbefales, at der ikke drikkes mere end 3 glas saft pr. dag.**

**Der bør i stedet drikkes vand.**

Øl, sodavand, vin er **ikke** dækket af prisen for fuld kostforplejning



## **DIÆTER/SPECIALKOST**

Lægeordinerede diæter og specialkostformer kan leveres efter aftale med køkkenet.

### **Helligdage og specielle arrangementer**

Prisen for fuld kostforplejning dækker påske og julefrokost samt efterårsfest

**Gæster:**

Det er muligt at bestille dagens menu til evt. gæster.

Til få gæster kan du bestille fra dag til dag. Til flere gæster skal der bestilles min. 3 dage før

Der kan bestille smørrebrød til gæster.

Bestilling afgives til køkkenet senest dagen før levering inden kl. 12.00

Der kan endvidere bestilles kringle, lagkage, småkager med videre.

Se udbud og priser i Rørdamsposten/ opslagstavle

**Weekendbestilling og helligdagsbestilling****Til weekend afgives bestilling senest onsdag****Til helligdage senest 3 dage før første helligdag****Fødselsdag:**

Der er mulighed for at ønske, hvad dagens menu skal være og der leveres efter ønske lagkage, kringle, æblekage eller boller

**SÆRTILBUD**

som dagens kage.

Betingelsen for dette er, at besked om fødselsdagsmenu skal være afgivet til køkkenet senest den 10. i den forudgående måned.

**Lån af Salen i plejecenteret:** Salen i plejecenteret kan lånes efter aftale med administrationen og efter glædende regler

**Lån af festlokale i bygning G:** Der er mulighed for at afholde selskab for 8 – 40 personer såfremt der er personaleressourcer i køkkenet hertil.

Endvidere er det en forudsætning at hele selskabsmenuen leveres af køkkenet (dog kan man selv medbringe vin/spiritus mod betaling af prop afgift).

Selskab aftales med køkkenet mindst 1 måned i forvejen.



## KONTAKT TIL KØKKENET

Køkkenet kan kontaktes på tlf. nr. 4826 2819 mellem 8.00 og 14.00 eller på mail: [lionsk@hillerod.dk](mailto:lionsk@hillerod.dk)

**Madudvalg:** Lions park har et madudvalg bestående af beboere fra kollektivet, beboere fra plejecenteret, 1 repræsentant fra køkkenet, 1 repræsentant fra plejepersonalet.

Udvalget holder møde 1 gang pr. måned.

Skrevet september 2015 af Inger Petersen og Signe Tronier Revideret oktober 2016.