MAD til hver DAG

FAGLIGT FOKSUS 1: Maden, måltidet og ernæring

Kære ledere og medarbejdere på plejehjemmene

Vi ved, hvor stor betydning maden og måltiderne har for beboernes livskvalitet. I dette temabrev finder I inspiration, gode råd og links til nyttige materialer, som I kan bruge i hverdagen til at gøre beboernes mad- og måltidsoplevelser endnu bedre.

Print gerne temabrevet og hav det liggende i personalestuen. Temabrevet er tænkt som et ”gemme” brev, som vil være tilgængelig på vores hjemmeside, så det altid kan printes og anvendes i introduktion af nye medarbejdere og til en drøftelse på personalemøder. Der kommer løbende nye temaer.

MAD TIL HVER DAG

Måltidshåndbog.dk

Jeres online opslagsværk

Måltidshåndbog.dk er et online opslagsværk fyldt med viden og inspiration til, hvordan du og dine kolleger kan gøre de ældres måltidsoplevelser endnu bedre. Du finder også viden om ernæring til ældre med særlige behov og inspiration til gode mellemmåltider.

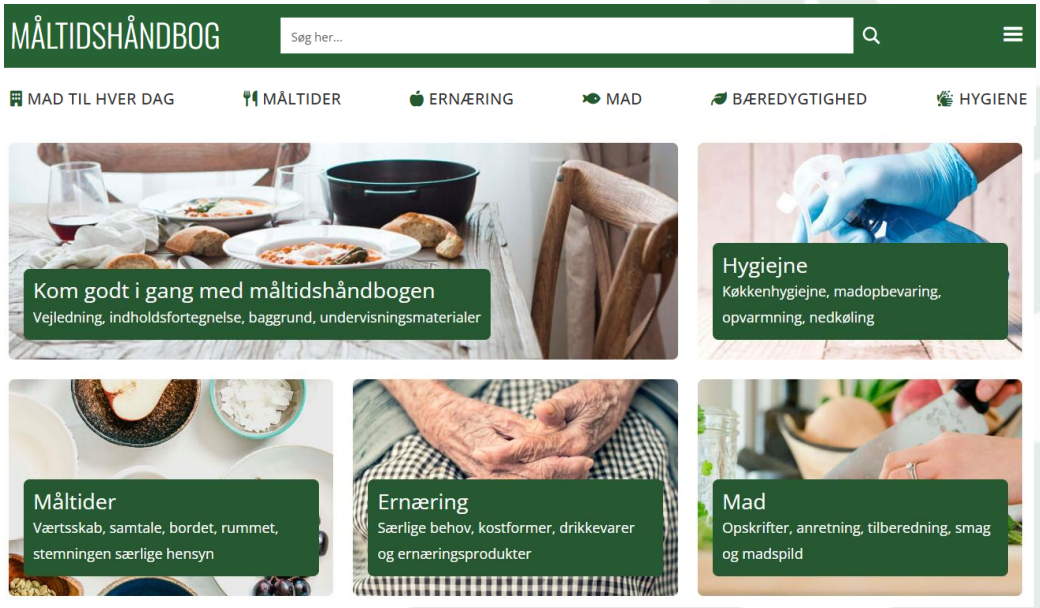
Sådan bruger du Måltidshåndbogen.dk

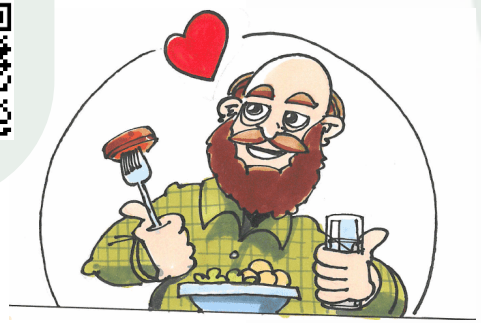
Når du først kommer ind på maaltidshaandbog.dk, skal du vælge MAD til hver DAG når du bliver spurgt hvor du hører til ude til højre.

Så kommer du ind på MAD til hver DAGs sider.

Du kan kigge rundt på siderne og lade dig inspirere, eller du kan bruge søgefunktionen øverst, hvis du søger noget konkret.

På siden: *Kom godt i gang med måltidshåndsbogen*, kan du bruge 2 minutter på at se filmen "Sådan bruger du måltidshåndbogen".





MAD TIL HVER DAG

Måltidshåndbog.dk

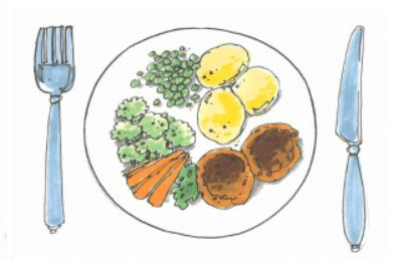
Jeres online opslagsværk

MÅLTIDER

Under MÅLTIDER kan du blandt andet læse mere om, hvad indretning, borddækning, placering af beboere, præsentation af maden, servering osv. betyder for stemningen og beboernes måltidsoplevelse.

ERNÆRING

Under ERNÆRING kan du få viden om mad og drikke til raske ældre og småtspisende ældre, der har brug for energi- og proteinrig kost. Læs også om særlige hensyn, du kan tage til ældre med særlige behov.



MAD

Under MAD er der opskrifter på fx morgenmad og mellemmåltider, som egner sig til ældre. Der er gode råd til brug af rester for at undgå madspild og tips til, hvordan du anretter maden appetitligt.

HYGIEJNE

Under HYGIEJNE kan du læse mere om god køkkenhygiejne, om nedkøling og opvarmning af mad, egenkontrol og datomærkning, så du ved, hvornår mad kan bruges eller skal kasseres.

MAD TIL HVER DAG

Måltider i løbet af dagen

Dagsmenu for ældre

Forslag til MORGENMAD

- Grød kogt på sødmælk evt. med smør/piskefløde og evt. sukker/kanel
- Øllebrød med piskefløde
- Brød med smør og 45+ ost eller kødpålæg
- Ymer, sødmælksyoghurt, flødeyoghurt
- Drikkevarer: Sødmælk, letmælk, kærnemælk, juice, kaffe, the.

Forslag til VORES FROKOST

- Lune retter, eksempelvis:
  - Frikadelle med kartoffelsalat
  - Fiskefilet med remoulade
  - Tartelet med høns i asparges
  - Lun leverpostej med bacon og champignon
  - Pandekage med grøntsagsfyld

Forslag til VORES FROKOST

- Anretninger på rugbrød eller toastbrød, eksempelvis:
  - Kamsteg, rødkål og agurkesalat
  - Æg med karrysalat
  - Hamburgerryg med italiensk salat
  - Rullepølse med sky
  - Hønsesalat
  - Røget filet med røræg

Forslag til VORES AFTENSMAD

- Hovedret og dessert/forret, eksempelvis:
  - Frikadeller med skysovs, bønner og kartofler
  - Bøf stroganoff med broccoli og kartoffelmos
  - Skipperlabskovs med rugbrød, smør og rødbede
  - Spinatlasagne

  - Appelsinfromage med flødeskum
  - Ribs-solbærgrød
  - Blomkålsuppe

MAD TIL HVER DAG

Måltider i løbet af dagen

De vigtige mellemmåltider

Mellemmåltider spiller en central rolle i forebyggelsen af underernæring. Vi anbefaler denne plakat: Inspiration til dagens mellemmåltider, som du kan hente på sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Forslag til VORES MELLEMMÅLTIDER

- Risengrød med smør og kanelsukker
- Fromage med flødeskum
- Æbletærte med creme fraiche
- Koldskål med kammerjunker
- Pandekage med is
- Henkogt frugt med vaniljecreme eller flødeskum
- Suppe
- Flødeis
- Tebolle med smør og kødpålæg eller 45+ ost
- Kiks med smør og 45+ ost
- Proteinrigdrik

SUNDHEDSSTYRELSEN

Inspiration til dagens mellemmåltider

Hjemmelavede mellemmåltider til dig, der er småtspisende

Har du en lille appetit, kan en omhyggelig anretning, servering på pænt service og en god atmosfære omkring måltider måske hjælpe lysten til mad på vej. Mad og dufte, der vækker minder kan have samme effekt. Velbekomme!

Franskbrød/digestive kiks med ost
Indeholder ca.: 700 kJ/168 kcal og 6,5 g protein
½ skive franskbrød eller 1 digestive kiks
1 tsk. smør
1 skive ost +45

Pandekage med is
Indeholder ca.: 720 kJ/172 kcal og 5,2 g protein
1 stk. pandekage (ca. 60 g)
3 spsk. flødeis

Frisk/henkogt frugt med vaniljecreme
Indeholder ca.: 900 kJ/215 kcal og 3,4 g protein
1 ½ stk. frisk frugt (udskåret) eller 2-3 stk. henkogt frugt fra dåse
2 spsk. vaniljeskyr
1 spsk. piskefløde, blandes i skyren

Frugtgrød med piskefløde
Indeholder ca.: 1130 kJ/270 kcal og 1,3 g protein
1 ½ dl frugtgrød
½ dl piskefløde

Koldskål rørt med fløde med kammerjunkere
Indeholder ca.: 1135 kJ/271 kcal og 6,2 g protein
1 ½ dl koldskål med tykmælk og æg
2 spsk. piskefløde
3 stk. kammerjunkere

Kage/tærte med creme fraiche
Indeholder ca.: 1350 kJ/323 kcal og 3,3 g protein
1 stk. kage eller tærte (ca. 50 g)
2 spsk. creme fraiche 38%

Brødstænger med hummus
Indeholder ca.: 615 kJ/147 kcal og 5,0 g protein
2 stk. grissini (20 g)
½ dl hummus

Nødder og tørret frugt
Indeholder ca.: 1165 kJ/279 kcal og 7,2 g protein
½ dl nødder
½ dl tørret frugt

Peanuts
Indeholder ca.: 700 kJ/169 kcal og 6,6 g protein
3 spsk. peanuts

Sundhed for alle

MAD TIL HVER DAG

Frokostpakker og lune retter

Eksempler på, hvad du kan bestille

For at gøre hverdagen nemmere har vi samlet idéer til frokostpakker – der findes flere varianter.

Derudover kan der bestilles lune retter som fx tartelet med høns i asparges, tærte, pizza, pandekager med fyld.

Du kan også købe grønt og krydderurter, som du kan bruge til pynt.

Se hele listen over, hvad der kan bestilles til fx lune retter i webbestillingen:

På næste side kan du se eksempler på, hvordan du kan anrette frokostpakkerne.

Gulerodsbøf med syltede rødløg

Hamburgerryg med sommersalat

Kyllingepaté med agurkesalat

Kødpølse med remo og ristede løg

Laksepaté med mayonnaise

Rullepølse med italiensk salat

Saltkød med sky

Spegepølse med sky

Æg med mayonnaise

MAD TIL HVER DAG

Frokostpakker og lune retter

Eksempler på, hvor flot og indbydende frokostpakkerne kan anrettes

Tak for billeder til Christine Jørgensen fra Allerød

Æg med karrysalat, bacon og karse
Skinke med italiensk salat, tomat og peberfrugt

Kamsteg med rødkål og agurkesalat
Oksebryst med peberrodssalat, tomat og peberfrugt

Krydrede sild med rødløg
Kylling med mayonnaise, agurkesalat, peberfrugt og vindrue

Webbestilling

Hvad du kan bestille, og hvordan du bestiller

AFTENSMAD

Der er ugentligt et udvalg af aftensmad, som kan sammensættes, som du ønsker. Der er kød/fisk, gryderetter, sovs, grøntsager, salater og tilbehør (kartofler, kartoffelmos, ris mm).

Derudover er der også forretter, desserter og kage.

Hvis jeres beboere har særlige behov, så kan maden også bestilles som forskellige diæter (cremet, gratin, blød).

RÅVARER

Du har også mulighed for at bestille råvarer, som du selv kan tilberede hos jer. På den måde får I endnu mere duft fra køkkenet. Du kan fx bestille:

- Ribbensteg, stegeflæsk, nakkekotelet, pølser, kyllingebryst
- Laks, rødspættefilet, sejkrebinet
- Pommes frites, kartoffelbåde, rå kartofler
- Grøntsager

SÅDAN BESTILLER DU MAD

Du bestiller mad fra køkkenet via webbestillingen. Her er der også masser af inspiration at hente.

Ofte bliver vi spurgt om, hvor man kan se, hvad der er muligt at bestille fra køkkenet. Måske har I brug for lidt vejledning i at bruge webbestillingen klogt, og her står vi naturligvis klar – vi kommer gerne ud til jer og I er også velkommen til at komme på besøg i MAD til hver DAG. Ring til os på 7232 2600.

HER BESTILLER DU

Du bestiller maden her:

MANUAL

Vi har lavet en manual til webbestilling.
Den kan du hente her:

MAD TIL HVER DAG

”MAD til hver DAG er mad til alle slags dage, både til hverdag og til fest”.

”Vi laver mad med hjertet og er kendt for vores gode kvalitet og hjemmelavet mad”!

MAD til hver DAG I/S
Telefon: 72 32 26 00
Lokesvej 12, 3400 Hillerød
Driftschef Helle Thyge