

# HOLBÆK FÆLLESKØKKEN



## **Holbæk Fælleskøkken**

Stenhusvej 21

4300 Holbæk

Tlf.: 7236 5397 mail: [madservice@holb.dk](mailto:madservice@holb.dk)

Leder: Signe Hallager

Tlf.: 7236 5396 mail: [signe@holb.dk](mailto:signe@holb.dk)

Kostkonsulent: Sofie Olsen

Tlf.: 7236 5394 mail: [sofol@holb.dk](mailto:sofol@holb.dk)



## Produktionskøkkenets tilbud

### Fuldkost (Sygehuskost 40 E% fedt)

Anbefales til ældre over 65 år med et BMI mellem 22 og 29, som er svækkede og/eller syge. (se faktaboks)

Såfremt borgerne har andre behov tilbyder Holbæk Fælleskøkken nedenstående kosttyper. Forud for bestilling af andre kosttyper end fuldkost anbefaler vi, at der tages kontakt til køkkenets kostkonsulent. Se kontaktoplysninger på bagsiden af denne folder.

### Fedtfattig kost (Normalkost max. 30 E% fedt)

Anbefales til ældre over 65 år med et BMI over 30 samt til borgere under 65 år med et BMI over 25. Fokus på dagens øvrige måltider er nødvendig.

### Beriget kost (Kost til småtspisende 50 E% fedt)

Anbefales til ældre over 65 år med et BMI på 22 eller derunder. Fokus på dagens øvrige måltider er nødvendig.

### Kost med forandret konsistens

Alle kosttyper kan leveres med forandret konsistens. Det er vigtigt, at det afklares, hvad borgerens behov og funktionsevne er forud for bestilling af kost med forandret konsistens.

Årsagerne til behovet kan være mange og noget kan måske løses på anden vis og overflødiggerer en ændring i kosttypen.

Nedsat tygge- og synkefunktion kan skyldes bl.a. smerter i mund og hals, lammelse, svækket almentilstand, demens og ALS (Amyotrofisk lateral sklerose). Tygge- og synkevenlig kost anvendes også ofte i forbindelse med udtrapning af sondeernæring.

Det er udelukkende madens konsistens som afviger fra fuldkosten. Ofte kan der dog være behov for energi- og proteinberiget kost. Madens udseende og anretning er lige så vigtig for denne gruppe som for alle øvrige borgere og der bør også her være fokus på anretning og servering.

**Blød kost:** Tilberedes ud fra den kødtype, som serveres til fuldkosten. Frikadeller, farsbrød o.lign. er med blød stegeskorpe. Kartoffler og grøntsager koges mører, så de evt. kan moses med en gaffel. Blendet

biret. Anbefales til ældre med nedsat tygge- og/eller synkefunktion.

**Gratinkost:** Kød-gratin tilberedt ud fra den kødtype, som serveres til fuldkosten, grøntsagstimbale/-gratin, energi- og proteinberiget kartoffelmos eller håndformede gratin-kartofler, energi- og proteinberiget sauce. Pureret og siet biret. Anbefales til ældre med dårlig tygge- og synkefunktion.

**Flydende/cremet kost:** Flydende, cremet kost uden klumper f.eks. suppe, mælkesmad, finpureret og siet frugtgrød, fromage o.lign. Anbefales til ældre med stærkt nedsat tygge- og synkefunktion. Flydende kost bør altid suppleres med sondeernæring.

**Særlige tilbud:** Energi- og proteinberigede supper, mælkesmad, fromage, desserter, energidrik mm. Næringsindholdet følger anbefalingerne for kost til småtspisende. Disse kan anvendes

som supplement til det kolde måltid eller som mellemmåltider.

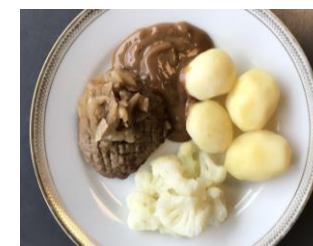
Tilbuddene kan bestilles i caféerne, hvor de afregnes til samme pris som en biret. Anbefales til ældre over 65 år med et BMI på 22 eller derunder og med nedsat appetit og/eller begrænset kostindtag.

### Holbæk fælleskøkken

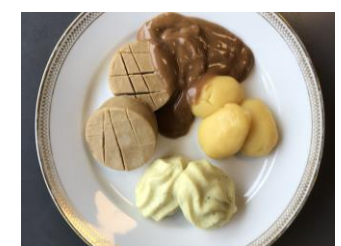
Leverer som standard fuldkost til beboerne på plejecentrene og brugerne af kommunens ældrecaféer med henblik på at forebygge underernæring blandt kommunens ældre borgere, som er visiteret til madservice.



Fuldkost



Blød kost



Gratinkost