

# Til dig der skal tage på



Denne pjece henvender sig til dig der ønsker at tage på i vægt, men mangler inspiration til måltiderne på dit plejecenter.

Pjecen giver et overblik over de tilbud der er i Vejen Kommune. Hvis du føler dig fristet, kontakt personalet.

Lay out: Vejen Kommune  
Tryk: Vejen Kommune  
Fotos/ill.: Madservice Vejen  
Udgivet: August 2014  
Ordrenr.: 00598

## Tidlig morgen

- Sødmælk
- Kakaomælk
- Proteindrik



## Morgenmad

- Øllebrød m/flødeskum
- Havregrød m/smør
- Ymer m/ymerdrys
- A38 3,5 % m/cornflakes
- Frugt yoghurt 3,5% fx pære/banan eller appelsin
- Rugbrød m/smør
- Franskrød m/smør
- Ost 45+ eller smørest
- Rullepølse eller leverpostej
- Marmelade
- Honning
- Nutella
- Søndag og helligdage
- Rundstykker eller boller
- Blødkogte æg



## Drikke

- Juice (appelsin eller æble)
- Sødmælk
- Kaffe m/fløde
- Te



## Det varme måltid

Hovedret og boret fra Madservice Vejen

Der er mulighed for at få portioner med ekstra energi, blødt kost eller andet.

*Kontakt personale for råd og vejledning.*



## Eksempel på det varme måltid:

- Kalkun, grønt, kartoffel, og sovs
- Risengrød

*Kontakt personale for ugetilbud*



## Drikke

- Vand
- Sødmælk
- Øl, sodavand og vin kan tilkøbes

## Helligdage

- Øl, sodavand og vin tilbydes

## Det kolde måltid

- Rugbrød med smør, pålæg og pynt
- Franskrød med smør og ost 45+
- Lun ret 2 gange i ugen

## Eksempel på rugbrød

- Rullepølse m. italiensk salat, æg, tomat og mayonaise, paté m. syltet agurk.

*Kontakt personale for ugetilbud*



## Eksempel på lun ret

- Gulerodssuppe

*Kontakt personale for ugetilbud*



## Drikke

- Vand
- Sødmælk
- Proteindrik
- Hvidtøl
- Te
- Snaps, øl og sodavand kan tilkøbes

## Helligdage

- Øl, sodavand og snaps tilbydes

## Mellemmåltider

Formiddag-eftermiddag-aften

- Frugt m/creme
- Småkager
- Skærekage fx solbærtærte m/creme fraiche
- Flødekage fx muldvarpeskud
- Desserter fx fromage eller budding
- Frugtgrød m/fløde
- Energitæt is
- Mælkechokolade
- Blødkogte æg
- Chips
- Franskrød eller bolle med smør og/eller ost 45+
- Kiks med smør og/eller ost 45+



## Drikke

- Proteindrik
- Sødmælk
- Varm kakao med flødeskum
- Kakaomælk
- Kaffe m/fløde
- Te
- Saftevand



## Sen aften/nat

- Sødmælk
- Kakaomælk
- Protein

Denne pjece indgår som en del af en række, udarbejdet af Vejen Kommune. Pjecerne giver et overblik over de kosttilbud der er i Kommunen til borgere i forskellige ernæringsgrupper.

Målgruppen for denne pjece er undervægtige ældre med risiko for fejlernæring, samt "ja" i risikovurderingen og som ønsker at øge eller stabilisere vægten. Pjecen er egnet til at danne sig et overblik over de basistilbud som findes på plejecenteret.



Udarbejdet af:

Gitte Larsen – Madservice Vejen

Dagmar Carstensen – Kærdalen

Trine Lassen – Professionsbachelorstuderende Ernæring og sundhed

Lucia Maria Bjørneboe Korn - Professionsbachelorstuderende Ernæring og sundhed



**Vejen**  
KOMMUNE