



FREDRIKSTAD
KOMMUNE

Kjøkkentjenesten

Kommunens kjøkkentjenester



Hvordan vi lager mat på kommunekjøkkenet

Kommunekjøkkenet i Fredrikstad kommune har drevet sin virksomhet siden november 2004 i Tomteveien.

Varmmaten til kommunens eldrester, sykehjem, dagsenter og hjemmeboende blir laget her.

Vi har en variert meny, og lager næringsrik mat, som skal smake godt og ikke minst se god ut.

Vi satser på å lage det meste fra bunnen av. Vi tilbyr blant annet tradisjonelle retter som kjøttkaker, karbonader, fiskegrateng, frikasseer, sauser, stuinger, fruktgrøt og semulepudding.

Kjøkkentjenesten er utformet etter næringsmiddelovens forskrifter og matsikkerhet er satt i fokus. Dette gir trygghet for deg som bruker.



Mat til hjemmeboende

Kommunekjøkkenet i Fredrikstad tilbyr alle pensjonister og trygdede å få ferdig middag kjørt hjem til seg. Maten kommer kald, og det er en fast leveringsdag i uken. Maten er holdbar i 14 dager i kjøleskap (0-4°C) og er merket med etiketter hvor det står varens navn og holdbarhet.

Middagene varmes 4 minutter i mikrobølgeovn. De kan også varmes i stekeovn på 110°C i en time.

Vi har en 7-ukers meny som rullerer, så du vil få et bredt spekter og god variasjon i kosten. Menyen vil variere i takt med sesong. Vi sender med en meny til hver enkelt hvor det er mulig å velge ut ifra ukas tilbud. Du kan bestille dessert til middagen. De er av den gode, gammeldagse typen, som forskjellige puddinger og fruktgrøt. Du velger selv hvor mange porsjoner du vil ha i uken.

Maten kommer hjem til deg på døren og settes i kjøleskapet om det er ønskelig. Du får tilsendt faktura en gang pr. måned.

Menyoversikt: www.fredrikstad.kommune.no søk opp matombringning Fredrikstad kommune - Matombringning

Bestilling: Telefon: 400 31 054, Mail: kjokken@fredrikstad.kommune.no



Hvordan øke energiinnholdet i maten du spiser

Berikning av mat og drikke gjøres for å øke energiinnholdet i maten uten å øke volum.

Energi- og næringstette måltider anbefales for personer med dårlig matlyst og nedsatt allmenntilstand, og for personer med risiko for underernæring. Når matinntaket blir for lite, kan maten energiberikes.

Bruk naturlig energitette matvarer til berikning- mat med mye fett og sukker. Fett inneholder mye energi og produkter som fløte, olje, smør/margarin og rømme egner seg godt som energiberikning. Tilsett ekstra fett i maten der det passer, eks i supper, gryter, sauser, yoghurt, smoothie og grøt. Fettsyresammensetningen blir bedre om det brukes olje eller flytende margarin fremfor smør og fløte. Unngå lettprodukter og alt som heter light, lett/lettere og mager.

Ved sykdom øker proteinbehovet. For å få maten proteinrik, bruk kjøtt, fisk, egg eller meieriprodukter (gjerne tørrmelksprodukter) til hvert måltid. Egg og meieriprodukter egner seg godt i grøt for å øke energi- og proteininnholdet.

På brødkiven:

- Ha alltid tykt lag med margarin/smør og dobbelt lag med pålegg.
- Spis gjerne majonessalater som italiensk salat, rekesalat. Disse inneholder mye kalorier og mye av det sunne fettet.
- Bruk fiskepålegg, som makrell i tomat, kaviar, sardiner, sild, fiskepudding og fiskekaker. Fisk gir deg sunt fett, jod og proteiner.
- Bruk majones, remulade, aioli og pesto som pynt på pålegget.
- Spis ost, både gulost, brunost, smøreoster og franske oster som Brie. Ost gir deg proteiner og kalsium. Lag gjerne ostesmørbrød, ved å varme brødkivene med ost i ovnen.
- Bruk gjerne kjøttpålegg, som kokt skinke, kylling- /kalkunpålegg, salami, savelat og leverpostei. Kjøttpålegg gir deg jern og proteiner.
- Spis gjerne peanøttsmør og annet nøttesmør. Det inneholder mye energi og sunt fett.

- Er du glad i syltetøy, kan du gjerne ha litt rømme eller brunost på hvis du liker det. Da får du mer proteiner og kalorier enn med bare syltetøy.
- Bruk gjerne avokado, det inneholder mye sunt fett.
- Gjør brødkivene mer fargerike og fristende med litt grønnsaker, frukt og bær på brødet, for eksempel paprika, agurk, tomat, banan, pære eller jordbær.

Middagen:

- Middager bør ha rikelig med saus og for eksempel ekstra ost, smeltet smør eller rømme.

Tips til energirike mellommåltider:

Det kan være smart å spise 1-2 mellommåltider i løpet av dagen, i tillegg til frokost, lunsj, middag og kvelds.

Tips til fristende små måltider:

- Yoghurt eller cottage cheese med syltetøy, müsli, nøtter, frukt, bær eller havregryn
- Frukt og bær med vaniljekesam eller vaniljesaus
- Nøtter, rosiner og tørket frukt
- Smoothie, kjøpt i butikk eller hjemmelaget
- Rett i koppen-suppe med egg
- Ost og kjeks
- Knekkebrød eller brødkive med pålegg
- Vafler
- Forskjellige mellommåltidsprodukter fra matbutikken, for eksempel yoghurter med nøtter/müsli, kvarg og havregrøt/byggrynsgrøt i beger.

Kilder: Kosthåndboken. Bilder: All over press, Oslo kommune, melk.no, matprat.no



Kostråd til deg med dårlig matlyst

Har du dårlig matlyst eller gått ned i vekt er det viktigere at du spiser enn hva du spiser en periode. Spis mat som du virkelig har lyst på og som frister.

Her er tips for å forbedre matlysten, og hva du kan tenke på når du planlegger måltider:

- Skap hygge rundt måltidet. Et pent dekket bord, et ryddig, rolig og hyggelig rom å spise i.
- Gode måltidsrutiner- forsøk å ikke hoppe over måltider. Spis frokost, lunsj, middag og kveldsmat hver dag, pluss 1-2 mellommåltider. Spis eventuelt bare «bitte litte grann». Forsøk å ikke la det gå mer enn 3-4 timer mellom hvert måltid.
- Forsøk å ikke la det gå mer enn 11 timer mellom kveldsmat og frokost dagen etter. I praksis betyr det å spise eller drikke litt rett før du legger deg og med en gang du våkner. Dette kan være for eksempel et glass melk, eller et lite måltid, avhengig av hva som frister.
- Gjør det lettvent. Det finnes mange gode og næringsrike ferdige måltider og mellommåltider du kan kjøpe i matbutikken. Bestill middag levert hjem på døren fra kommunen.
- Det er viktig med nok væske, det hjelper på fordøyelsen
- Drikk næringsrike drikker, for eksempel melk, juice, kakao, smoothie, saft. Ha gjerne melk eller fløte i kaffe/te.
- Ikke bruk lettprodukter, velg de fete variantene av for eksempel meieriprodukter. Spis dessert hver dag. Pynt gjerne desserten med for eksempel kremtopp, nøtter, bær, vaniljesaus eller sjokoladesaus.
- Spis et egg eller to hver dag. Egg inneholder gode proteiner som er bra for kroppen.

- Ha litt snack som kan friste stående fremme, for eksempel kjeks, oliven, frukt og nøtter.
- Berik maten din. Å berike maten vil si å tilsette mer kalorier/energi i maten, så du kan spise mindre porsjoner, men likevel få i deg nok energi. Tips til hvordan du kan berike forskjellige typer av mat får du på neste side.
- Spis gjerne sammen med andre om du kan. Inviter noen på middag eller en kaffekopp, eller ta et kafébesøk med en hyggelig prat og noe godt å spise.
- Næringsdrikker fra apotek kan være et nyttig tillegg til maten hvis du har utfordringer med å spise nok. Resept på næringsdrikker kan du få fra fastlegen.
- Daglig bevegelse og frisk luft kan øke matlysten. Enkle ting som den enkelte er i stand til å gjøre. Gå i postkassen, en tur i hagen osv.



Catering

Kjøkkentjenesten kan levere mat til alle typer arrangementer.

Kald mat:

Vi leverer snitter, smørbrød, rundstykker, tapas, koldtbord og andre kalde retter

Varm mat:

Kundene kan velge alt fra 3-retters gourmetmiddager til lapskaus eller gryteretter. For bestilling ta kontakt på mobil: **489 57 852**.

Kontaktinformasjon:

Kommunekjøkkenet, Tomteveien 49, 1618 Fredrikstad

Telefon: 400 31 054



Layout: Kommunikasjonsenheten

Trykk: Hustrykkeriet

2022



FREDRIKSTAD KOMMUNE