

## HJEMMEBOENDE

Arendal Kommune tilbyr hjemmeboende middag som leveres hjem på døren. Maten kjøres ut kald 1 gang i uken, mandag eller onsdag kl 08.00 - 15.00.

Kunden bestemmer selv hvor mange middager som ønskes i uka. Middagsleveringen går automatisk til den sies opp. Hvis det er noen mat man ikke liker eller er allergisk mot, kan man reserver seg mot det.

Menyen går over 7 uker og vil variere etter årstider

Til de forskjellige høytidene vil det tilberedes tradisjonelle retter. For eksempel ribbe og medisterkake til jul og lam til påske.



ARENDA  
KOMMUNE

Stolt leverandør av  
tradisjonsmat og  
selskapsretter



KJØKKENET

# Oppvarming av middagen

I microbølgeovn:

- Stikk hull i lokket med en gaffel eller kniv
- Maten kan varmes opp i formen
- 4-5 min på full effekt i mikrobølgeovnen

Vannbad:

- I gryte med vann ca 20 min



Maten blir levert i plastemballasje  
som tåler mikrobølgeovn.

Tips:  
Server maten på tallerken.



Arendal kommune

**Kjøkkenet**

Tlf: 37 06 53 08

Kontortid 08.00-14.00

[Kjokkenet@Arendal.kommune.no](mailto:Kjokkenet@Arendal.kommune.no)



Stolt leverandør av  
tradisjonsmat og  
selskapsretter



ARENDA  
KOMMUNE

KJØKKENET



## Bestillingsliste til produksjonskjøkkenet på Rød

Bestillingsdato: \_\_\_\_\_

Fra \_\_\_\_\_ (navn)

Fødselsdato: \_\_\_\_\_

Telefon nummer: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

		Merknader:
Antall fiskemiddag:		
Antall kjøttmiddag:		
Grøt:		
Lapskaus:		Reserverer mot følgende retter:
Totalt antall middag pr. uke		

Bestillingen gjelder til det blir gitt beskjed om annet.

Denne bestillingen leveres sjåføren ved første anledning eller til omsorgskontoret.



## Tips til Energiberiking

Kjøkkenet til Arendal kommune lager ukentlig  
3000 porsjoner middag.

Maten leveres til 10 forskjellige institusjoner og hjemmeboende i kommunen.

Vi bruker ingredienser i produksjonen som gjør maten naturlig beriket.

For eksempel

- \* Fløte i sauser og supper,
- \* H melk i supper, sauser og desserter.
- \* Til jevning av sauser og supper bruker vi soyaolje som  
innholder mye energi uten å tilføre smak i rettene.
- \* Vi koker også oksekraft med grønnsaker.

Middag er en liten men viktig del av dagens måltider.

Det finnes flere måter å tilføre flere av dagens måltider energiberiket innhold.

### HVORDAN HINDRE VEKTTAP?

Du kan med noen enkle grep få i deg mer næring selv om du spiser lite.

Det handler om å spise ofte og velge næringstett mat. I denne brosjyren får du mange praktiske tips til næringsrike mellommåltider, og om hvordan du kan øke energi- og proteininnholdet i dine brødmåltider og middager. Rådene er basert på myndighetenes råd for energi- og næringstett kost og på praktisk erfaring hos kliniske ernæringsfysiologer.

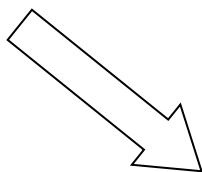
Det kan være lettere å spise nok om du spiser lite og ofte.

Det anbefales at du spiser cirka fire hovedmåltider i løpet en dag, for eksempel frokost, lunsj, middag og kveldsmat. I tillegg bør du spise cirka to mellommåltider. Disse kan bidra mye til ditt næringsinntak. En tommelfingerregel er at det ikke bør gå mer enn tre timer mellom hvert måltid



#### Velg mest av dette:

- Egg – gjerne hver dag
- Rene kjøttprodukter
- Helfete meieriprodukter
- Fet fisk
- Nøtter – supert som snacks
- Tørket frukt
- Avokado



#### ...og mindre av dette:

Spis litt mindre av mat som virker mettende, men som har lavt energiinnhold, som grønnsaker, poteter, ris, pasta og brød. Er du småspist er det ekstra viktig at du spiser energi- og næringsrik mat for å



Stolt leverandør av  
tradisjonsmat og  
selskapsretter



ARENDA  
KOMMUNE

KJØKKENET

For å øke energi- og proteininnholdet i maten kan du tilsette litt ekstra av næringsrike råvarer som for eksempel fløte, olje, egg, smør eller margarin. Det betyr at hver munnfull du spiser vil være full av næring. Dette kalles å berike maten. Tabellene på de neste sidene viser oversikt over matvarer som egner seg til beriking og som er nyttig å ha tilgjengelig på kjøkkenet.



**\*En spiseskje rapsolje i yoghurten kan nesten doble kaloriinnholdet uten å endre smaken**

**\*Et par spiseskjeer fløte i kaffen kan heve både smaken og energiinnholdet**

**\*Litt majones eller majonessalat på skiva kan doble energiinnholdet. Majones passer godt i dressinger, dipp og potetsalat. Remulade er godt til fisk.**



**\*Kremfløte kan brukes i drikker, og i det meste av mat som grøt, suppe, saus, vafler, eggerøre, eller piskes og spises som krem til desserter eller i kakao**

**\*Smør raust på brødmaten! Smør kan tilsettes i de alle fleste retter og vil gi god smak i tillegg til ekstra kalorier. Fungerer fint i bakst, pannekaker, vafler, saus, stuinger og mos, smørøye i grøt, eller smeltet på grønnsaker og poteter**

**\*Rømme og crème fraîche er basert på fløte og gir mye energi og smak i retter. Fungerer godt som dip, i saus og desserter. Crème fraîche tåler koking, mens rømme bør tas i etter koking.**

**\*Et hardkokt egg i en porsjon tomatsuppe bidrar virkelig til å øke både energi- og proteininnhold!**

**\*Egg er en god proteinkilde. Det er enkelt å lage egne eggeretter eller ha egg i supper, sauser, grøt, stuing og stapper. Vispes og røres inn rett før servering. Ikke kok opp etter at egget er tilsatt. Da kan det klumpe seg.**

**\*Smelt gjerne revet ost inn i saus, stuing og puré. Revet ost på toppen av ovsretter eller gjærbakst hever smaken. Prøv gjerne å blande inn litt revet brunost i vaffelrøre eller pannekakerøre.**

**\*Smøreost smelter lett og gir både energi og protein. Godt egnet i supper, sauser, stuinger og puré. Rør inn en spiseskje med smøreost i en porsjon suppe.**

### Drikketips

Velg drikke med energi fremfor vann, sort kaffe og te som ikke gir noe kalorier, både til måltidet og mellom måltidene. For mange er dette en enkel måte å øke næringsinntaket på. Et mellommåltid kan gjerne bestå av en næringsrik drikke. Drikk gjerne på slutten av måltidet, ikke fyll opp magen med væske på forhånd.

