

---

# DET NORDISKE KØKKEN

---



Gentofte  
Hospital

godtbehandlet

# KLASSISK, KVALITET & GODE RÅVARER

På Gentofte Hospital har vi høje ambitioner for vores mad og servering.

Vi ønsker at skabe appetit og madglæde hos vores patienter og tager derfor udgangspunkt i ny nordisk kogekunst, følger årstiderne og gør os umage, når vi anretter. Vi har egen kok, bager og slagter, som prioriterer at lave alt fra bunden. Vi rører for eksempel selv vores mayonnaise af olie og æg, vi koger selv vores marmelade, og alt brød er æltet og bagt i vores eget bageri.

Det vigtigste for os er at skabe gode smagsoplevelser, og vi serverer derfor hellere en lille kage bagt med smør end en stor kage bagt med margarine.

Det personale, du møder ved vores serveringsvogne, er ansat i køkkenet og har været med til at tilberede maden. De vil meget gerne fortælle dig om de forskellige retter, du kan vælge imellem – ligesom de naturligvis også gerne hører din mening om maden.

Velkommen til en god smagsoplevelse på Gentofte Hospital.

*God mad – godt behandlet*

## MORGENMAD

---

Grovstykke, rugbrød og thebolle  
Røræg og bacon  
Ost, smør og marmelade  
Slagterens rullepølse

Ylette med mysli  
Mælkeprodukter  
Æblejuice og appelsinjuice  
Øllebrød eller havregrød



*Vores brød fremstilles efter bagerens egne opskrifter og koldhæver mindst 12 timer. Vi bager brødene i stenovn eller roterende varmluftsovn alt efter brødtype.*

## FROKOST

---

Dagens ret  
Dagens vegetarret  
Suppe

Sandwich  
Dagens salat  
Dagens dessert

---

## AFTENSMAD

---

Tre smørrebrødsanretninger  
Suppe  
Sandwich

Dagens salat  
Dagens dessert

---



*Dagens varme ret laves af årstidens friske råvarer med nænsom hånd og stort fokus på velsmag. Vores slagter tilbereder selv alt kød og fjerkræ til den varme ret.*

---



*Alle grøntsager skylles og skæres, snittes eller hakkes af køkkenet, fordi friske grøntsager smager bedst.*

---

## MELLEMMÅLTIDER — *formiddag*

---

Dagens shake  
Frisk presset juice (proteindrik)

Frisk udskåret frugt  
Wienerbrød

---



*Til mellemmåltider kan du hver dag få hjemmelavet shake med frugt og vanilje.*

---

## MELLEMMÅLTIDER — *eftermiddag*

---

Dagens shake  
Frisk presset juice (proteindrik)  
Frisk udskåret frugt  
Frisk udskåret grønt

Dagens petitfour  
Sandwich  
Nøddemix

---



*Køkkenet skærer hver dag frisk frugt, som anrettes i små portiner og serveres til dig på din afdeling.*

---

## MELLEMMÅLTIDER — *sen aften*

---

Dagens kage

---



*Dessertkok og bager sørger hver dag for friskbagt kage, smagfulde desserter og andre lækkerier som petitfour og fyldte chokolader.*

## MAD ER EN DEL AF DIN BEHANDLING

På Gentofte Hospital tilrettelægger vi dine måltider, så de passer nøjagtig til dig. Når du bliver indlagt, tager vi stilling til, hvilken kost der er mest velegnet til dig ud fra din generelle ernæringstilstand og årsagen til indlæggelsen. I takt med, at du får det bedre, kan vi sammensætte din kost på andre måder.

Den mad, vi serverer, har det overordnede mål at sikre dig tilstrækkelig næring. Den rette mad i de rette mængder giver mere energi, bedre muskelkraft, færre infektioner og kortere indlæggelse.

### **I det daglige taler vi om tre former for kost:**

- Normalkost er identisk med den kost, som anbefales til raske personer, der ikke har ernæringsmæssige problemer.
- Sygehuskost er energitæt og proteinrig og tiltænkt patienter, som er i risiko for at få for lidt næring, mens de er indlagt. Sygehuskost består af tre hovedmåltider og tre mellemmåltider.
- Kost til småtspisende er til patienter, som på grund af kvalme, fysiske eller psykiske lidelser ikke kan spise tilstrækkeligt til at dække behovet for energi.

Alle kostformer kan sammensættes ud fra buffeten på afdelingerne.

---

## Eksempler på kost gennem en dag

Normalkost	Sygehuskost	Kost til småtspisende
<b>Morgen</b> 1 portion havregrød med 1 glas minimælk ½ stk. rugbrød med ost og smør 1 grovfranskbrød med marmelade	<b>Morgen</b> 1 thebolle med smør og 2 skiver 45+ ost 1 portion røræg med bacon	<b>Morgen</b> 1 portion røræg med bacon ½ bolle med 1 skive ost 1 glas sødmælk
<b>Formiddag</b> 1 glas dagens shake og frugt	<b>Formiddag</b> 1 glas dagens shake	<b>Formiddag</b> 1 glas dagens shake
<b>Middag</b> 1 portion hovedret 1 portion råkost 1 portion suppe 1 dessert 1 glas minimælk	<b>Middag</b> 1 portion hovedret 1 portion dessert 1 glas kærnemælk	<b>Middag</b> ½ portion dagens ret med mos 1 portion dessert eller 1 portion beriget suppe 1 glas sødmælk
<b>Eftermiddag</b> 1 sandwich	<b>Eftermiddag</b> 1 stykke petit four eller 1 nøddemix	<b>Eftermiddag</b> 1 dagens shake
<b>Aften</b> 3 snitter med pålæg 1 portion suppe 1 portion råkost 1 glas minimælk	<b>Aften</b> 3 snitter med pålæg 1 portion suppe 1 portion råkost 1 dessert	<b>Aften</b> 2 snitter med pålæg 1 glas sødmælk 1 dessert Evt. beriget suppe
<b>Sen aften</b>	<b>Sen aften</b> 1 dagens kage	<b>Sen aften</b> 1 Fresubin protein 1 stk. kage

Du kan også få særlige diæter, som bliver ordineret ud fra din sygdom og tilstand.

Hvis din appetit er nedsat, og det er svært at holde vægten, anbefaler vi, at du spiser mad med et højt energi- og proteinindhold, for eksempel kød, fisk, fjerkræ, mejeriprodukter og proteindrikke.

---

### **Har du brug for at tale med en klinisk diætist?**

Den kliniske diætist vejleder om kost og diæt til både indlagte og ambulante patienter inden for forskellige sygdomme.

Du skal have en henvisning fra en af hospitalets læger for, at du kan benytte dig af hospitalets kliniske diætister.

Tal med din læge om det er relevant for dig at få en samtale med en diætist, mens du er indlagt eller i et ambulante forløb, efter at du er udskrevet.

---

**GENTOFTE HOSPITAL**  
NIELS ANDERSENS VEJ 65  
2900 HELLERUP