

TILPASSET KOST UNDER OPPHOLD VED MONTEBELLOSENTERET

Montebellosenteret følger Nasjonalt råd for ernæring sine kostholds anbefalinger, og fokuserer på å ha et hverdagskosthold som blant annet inneholder mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, variasjon mellom ulike typer fisk og kjøtt, og begrensede mengder salt og sukker.

Alle måltider vil bli servert fra buffe hvor kursdeltakere selv henter seg mat.
Det oppfordres til at alle bruker antibac og engangshansker når man forsyner seg.

Tidspunkter for måltidene vil stå på programmet du får ved ankomst.
Utenfor måltidene er der 2 kaffestasjoner med frukt, som tilgjengelig døgnet rundt.

På Kaffestasjoner finnes det antibac serviett som hver enkelte oppfordres til å bruke etter bruk av kaffeautomat.

Det vil stå fremme litt div type kveldsmat/porsjonspakninger som man kan forsyne seg fra kl 20.00 til 07.00
Spisesalen kan bli stengt for renhold eller klargjøring til nytt måltid.

Det tas hensyn til matallergier og -intoleranser. Det er viktig at vi på forhånd får beskjed om hvilke allergier/intoleranser du og evt. ledsager har. Alt som serveres er merket med allergener i henhold til Matinformasjonsforskriften. Ut over dette har Montebellosenteret **begrenset** mulighet til å tilby **spesialdietter/selvalgte dietter**, men vi stiller kjøleskap til disposisjon dersom det er ønske om å ta med spesialprodukter som må oppbevares kjølig.

Vi er selvfølgelig oppmerksomme på at mange med kreftsykdom har dårlig appetitt eller andre problemstillinger som gjør det vanskelig å innta ordinær mat i vanlige mengder. Vi har derfor tilbud om energi beriket mat til de som trenger det, og vi tilpasser konsistensen på maten ved behov.

Vi har en hjemmelaget frukt- og bærbasert energidrikk som hver enkelte kan avtale med kokk om å få som mellommåltid. Bruker du næringsdrikker fra apotek, må dette medbringes. Vi sørger for at du kan oppbevare disse kjølig.

Dersom du eller ledsager av medisinske grunner har behov for tilpasset mat, ber vi deg om å fylle ut skjemaet på baksiden og sende det helst i god tid før kursstart til Montebellosenteret. Eventuelt kan du sende det på epost til ernaering@montebello-senteret.no (husk at du ikke må sende sensitive personopplysninger per epost).

Det er i tillegg viktig at du henvender deg til kjøkkenet ved kursankomst, dersom du har levert inn skjema for tilpasset kost. Har man avtalt tilpasset kost må man henvende seg på kjøkkenet ved hvert måltid, da har kokken tilberedt til deg.

Med vennlig hilsen

Vigdis Tønsager
Avdelingsleder for kjøkken

Anna Nordhagen
Klinisk ernæringsfysiolog

NAVN: _____

Ledsager

KURS: _____

Vegetar ⇒ Hvis ja ⇒ spiser du egg Ja Nei
spiser du melkeprodukter Ja Nei
spiser du fisk Ja Nei

Diabetes ⇒ Hvis ja, ønsker du diakost? Ja Nei

Laktoseintoleranse

Melkeproteinallergi ⇒ kan bruke Mandel drikk Havredrikk Kokosmelk

Cøliaki (glutenfri)

Mat med allergener er **nøtter, sesamfrø, sennep, egg, fisk, skalldyr, bløtdyr, soya, peanøtter, selleri, sulfitt, lupin** (merk av de som du er allergisk for)

Dersom du er allergisk over for noe av dette – tåler du **spor** av dette? Ja Nei

Behov for **energi beriket** mat
Har du med næringsdrikker som du trenger å oppbevare i kjøleskap? Ja Nei

Behov for mat med **tilpasset konsistens** (spesifiser):

Behov for samtale med klinisk ernæringsfysiolog? (spesifiser):
