

Information om hemsänd matlåda

Välkommen som vår matgäst!



Mat lagad från grunden direkt från vårt kök

Matlådorna som du får levererade hem till dig tillagas av våra kockar i vårt kök på Mariebergsgården i Nyköping. Vi lagar det mesta från grunden och använder svenska råvaror så långt det är möjligt. Måltiderna är näringsberäknade och anpassas efter säsong och högtider.

Vi lagar klassisk husmanskost som varieras med lite nya rätter, för att alla ska hitta något som de gillar.

Du väljer själv vilka måltider som du vill ha, utifrån en meny med 8 maträtter per vecka.

Maträtterna varieras över tid. Det finns alltid kött, fågel, fisk och vegetariskt att välja mellan.

Varje vecka kan du även välja att få hem två goda desserter utan kostnad.





Beställning & leverans

Varje vecka gör hemtjänstens personal eller en boendestödjare en beställning tillsammans med dig, inför kommande veckas matleverans.

Hela veckans måltider levereras hem till dig en gång per vecka. Med leveransen får du också hem en pappersmeny där du kan se vilka maträtter som du har att välja mellan inför nästa beställning. Ha den gärna nära till hands när hemtjänstens personal eller boendestödjaren ska göra beställningen med dig.

Avbeställning

Om du behöver avbeställa maten är det viktigt att du kontaktar din hemtjänst eller boendestöd. Avbeställning kan ske fram till onsdag veckan före leverans.

Behov av anpassad måltid?

Om du har en kostallergi eller annat behov av anpassad måltid behöver du anmäla det till hemtjänsten eller boendestöd.

För information om vilken typ av anpassning som vi erbjuder, se våra riktlinjer **"Anpassade måltider för hemsända matlådor"**. Informationen finns på kommunens webbplats www.nykoping.se samt hos biståndshandläggare.

På menyn som skickas hem till dig kan du se huvudingredienserna i varje maträtt. Där framgår det också om måltiden är laktosreducerad*, glutenfri eller lättuggad. På så sätt kan du själv välja maträtter med råvaror som du tycker om och som du kan äta. Vi anpassar inte innehållet i maträtterna efter individuella önskemål.

Vi anpassar inte desserter efter kostallergi eller önskemål.

**Laktosreducerad kost innebär att måltiden innehåller mindre än 3 g laktos, som de flesta med laktosintolerans kan äta.*



Så här värmer du matlådan

Måltiderna värms med fördel direkt i matlådan som den levereras i. Tänk på att göra hål i den skyddande plastfilmen över matlådans alla komponenter före uppvärmning.

Om matlådan innehåller en liten skål med kall sås, öppna upp en liten bit av plastfilmen och lyft ur såsskålen. Lägg sedan över plastfilmen igen före uppvärmning.

I mikrovågsugn

Efter att ha tagit hål i plastfilmen, värm matlådan på högsta effekt i 2 minuter. Låt matlådan vila 1 minut. Värm sedan matlådan igen på högsta effekt i 1-2 minuter. Tiden kan variera mellan olika mikrovågsugnar. Lägg upp maten på tallrik. Komplettera gärna måltiden med tillbehör som du har hemma.

I vanlig hushållsugn

Värm ugnen till 120°C. Efter att ha tagit hål i plastfilmen, värm matlådan i mitten av ugnen 25-30 minuter. Lägg upp maten på tallrik. Komplettera gärna måltiden med tillbehör som du har hemma.



Hållbarhet

Du hittar bäst före-datum på matlådans etikett. Hållbarheten gäller obruten förpackning som förvarats kylt i max +8°C.

Öppnad förpackning, som inte varit värmd, ska hanteras som färskvara. Vi rekommenderar att maten inte sparas längre än 2 dagar efter att förpackningen brutits.

Komplettera måltiden med goda tillbehör

Till matlådan medföljer inga tillbehör. Vi rekommenderar att du kompletterar måltiden med färska grönsaker, örter, bröd, måltidsdryck och de tillbehör som du själv föredrar. På pappersmenyn hittar du vad köket rekommenderar till de olika maträtterna och matbilderna kan även ge lite inspiration.



Bra att ha hemma-varor

Här är exempel på varor som är bra att ha hemma:

- Färska grönsaker som du gillar
- Lingonsylt, gelé, jordgubbssylt och äppelmos
- Ketchup och senap
- Inlagda rödbetor och smörgåsgurka
- Bröd och bordsmargarin
- Kryddor, som salt och peppar
- Måltidsdryck som du gillar

Smaklig måltid!



Har du frågor om hemsända matlådor?

Kontakta din hemtjänst eller boendestödjare.