



Matdistribution

När du har ett biståndsbeslut är du berättigad att få matlådor levererat hem till dig en gång i veckan. Du väljer själv vilka maträtter du vill beställa från vår meny med flera olika alternativ.

För att må så bra som möjligt är det viktigt att äta ordentligt. De flesta av oss mår bra av att äta en varierad kost och att fördela måltiderna jämnt över dagen. En portion av maträtten i matlådan täcker cirka 20-25 procent av ditt dagliga energibehov.

Det innebär att du måste äta flera måltider under dagen för att få tillräckligt med energi.

Maträtterna

Varje vecka finns flera rätter att välja på från vår meny som även innehåller vegetariskt och du kan välja flera portioner av samma maträtt.

- Maträtterna är varierad husmanskost
- Till många rätter kan du välja potatismos istället för ris, potatis eller pasta.
- Maträtterna anpassas efter säsong och högtider.

Har du behov av särskild kost av medicinska skäl kan vi tillhandahålla det mot uppvisande av läkarintyg.

Här lagar vi din mat

Maten lagas i ett av våra kök i Vaggeryds kommun.

I köket jobbar utbildade kockar och köksbiträden.

- Våra kockar lagar mat av råvaror med hög kvalitet.
- Maten lagas från grunden.
- Vi jobbar med säsongsbaserade menyer.
- Vi använder oss av svenskt och närproducerat kött.
- Fisken är MSC märkt och innebär att fisken är fiskad i hållbara bestånd.
- Maträtterna är anpassade och följer livsmedelsverkets rekommendationer när det gäller näring.

Vi arbetar kontinuerligt med att utveckla kvaliteten, att hitta de bästa råvarorna och att laga maten på bästa sätt. Varje år gör vi en kundenkät. I den framkommer önskemål som vi tar hänsyn till när vi förnyar matsedeln.

Förpackningen

Direkt efter tillagning kyls maten snabbt ner till +4°C, för att behålla näring och smak, och förlänga hållbarheten.

Förpackningen tål temperaturer från -20°C till +120°C. Matlådan och plastfilmen sorteras som plastförpackning.

Förvaring och uppvärmning

Etiketten på matlådan visar maträtt, förvaring, förpackningsdag och sista förbrukning-datum för öppnad förpackning. Förvara matlådorna i kylskåp, högst +8°C.

Det går bra att frysa matlådorna i högst tre månader, men smak och utseende på till exempel kokt potatis, kan förändras. Om du inte vill äta hela portionen på en gång bör du endast värma den del du ska äta. Den sparade maten bör du äta senast nästa dag.

Så här värmer du maten

I mikrovågsugn: punktera plastfilmen med en gaffel och värme den 3-4 minuter på full effekt. Tiden kan variera beroende på mikrovågsugn, kontrollera därför att maten är tillräckligt varm och värme ytterligare vid behov.

I ugn: +110°C. Punktera plastfilmen med en gaffel och värme den ca 15-25 minuter.

Vid frågor om matdistribution, kontakta din hemtjänst

Vaggeryd, tel: [0370 - 67 83 98](tel:0370-678398)

Skillingaryd, tel: [0370 - 67 84 31](tel:0370-678431)