

Kontakt och frågor

Matleverans, arbetsmarknadsenheten

Telefontid vardagar 9.00-15.00
Telefon: 0708-90 77 47

Hällekis hemvård

Telefontid vardagar 7.00-15.00
Dagansvarig Telefon: 0511-38 66 67

Götene hemvård Centrum, Norra & Västra

Telefontid vardagar 9.00 – 15.00
Dagansvarig Telefon: 0511-38 62 54

Källby & Lundsbrunn hemvård

Dagansvarig hemvård Telefon: 0511-38 65 68

Dagansvarig Källby Fridebogården
Telefon: 0511-38 65 67



Välkommen till bords!
Information om hemsända matlådor

Kalla matlådor istället för varma

Götene kommun levererar kalla matlådor eftersom:

- Det är svårt att hålla maten varm från det att den tillagas till dess att den serveras på din tallrik vid ditt köksbord. Nu värmer du själv maten när du är sugen på att äta den.
- Kalla matlådor gör att vi kan öka utbudet av maträtter som du kan välja mellan.
- Med kalla matlådor kan vi samordna matleveranserna genom vår arbetsmarknadsenhet så att våra undersköterskor kan ägna sin tid åt vård och omsorgsarbete istället.

Mat lagad från grunden direkt i vårt kök

Matlådorna som levereras hem till dig tillagas av våra kockar i Götene-Skaras gemensamma centralkök i Skara. Vi lagar det mesta från grunden och vi använder svenska råvaror så långt som möjligt. Måltiderna är näringsberäknade och anpassas efter säsong och högtider.

Bra varor att ha hemma

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

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



Smaklig måltid!

Matens hållbarhet

På matlådans etikett finns ett bäst före-datum. Hållbarheten gäller obruten förpackning som har förvarats kyld i högst 8 plusgrader (+8° C).

Öppnad förpackning som inte har varit värmd ska hanteras som färskvara.

Vi rekommenderar att maten inte sparas längre än två dagar efter att förpackningen har brutits.

Komplettera måltiden med goda tillbehör

Till matlådan följer inga övriga tillbehör.

Vi rekommenderar att du kompletterar måltiden med färska grönsaker, bröd, måltidsdryck och de tillbehör som du själv föredrar.

På pappersmenyn hittar du vilka tillbehör köket rekommenderar till de olika maträtterna.

Mer att välja mellan

För att alla ska hitta något de gillar lagar vi klassisk husmanskost som varierar med nya rätter.

Varje vecka får du en meny med cirka tio rätter att välja mellan. Du väljer själv vilka rätter du vill ha. Det finns alltid kött, fågel, fisk och vegetariskt att välja mellan.

Du får också välja tillbehör till maträtterna, såsom kokt potatis, potatismos, potatisgratäng, stekt potatis, pasta eller ris.



Behov av anpassad måltid?

På menyn som lämnas till dig kan du se huvudingredienserna i varje maträtt. Du kan själv välja maträtter med råvaror som du tycker om och kan äta.

Vi har inte möjlighet att anpassa innehållet i maträtterna efter individuella önskemål. Om du har en kostallergi eller annat behov av anpassad måltid behöver du anmäla det till personalen som tar emot din matbeställning.

Beställning och leverans

Varje vecka gör du själv, eller med hjälp av personal från kommunen, en beställning inför kommande vecka. Minsta antal matlådor som kan beställas är tre per vecka. Alla veckans måltider levereras hem till dig en gång per vecka.

Med leveransen får du också en pappersmeny där du kan se vilka maträtter du har att välja mellan inför nästa beställning. Ha den gärna nära till hands när personalen ska göra beställningen med dig.

Avbeställning

Om du vill avbeställa dina måltider kontaktar du hemtjänsten, numret finns på baksidan av broschyren. Uppsägningstiden på måltider är upp till två veckor och du kommer att debiteras för de matlådor som levereras under uppsägningstiden.

Så värmer du matlådan

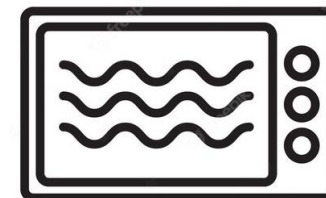
Maträtterna värms med fördel direkt i matlådan den levereras i. Gör hål i den skyddande plastfilmen över hela matlådan före uppvärmningen.

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 uppvärmningen.

I mikrovågsugn

Efter att du har gjort hål i plastfilmen, värmer matlådan på högsta effekt i två minuter. Låt sedan matlådan vila en minut. Värm sedan matlådan igen på högsta effekt i en till två minuter.

Tiden kan variera mellan olika mikrovågsugnar.



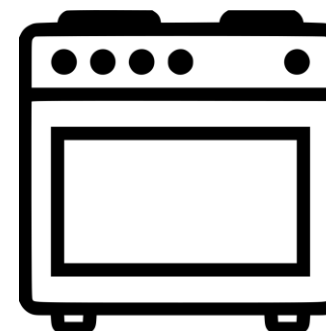
Max effekt
2+2 minuter

I vanlig hushållsugn

Värm ugnen till 120 grader (120° C). Gör hål i plastfilmen och värmer matlådan i mitten av ugnen i 25 till 30 minuter.

Efter tillagning

Lägg upp maten på en tallrik. Komplettera gärna måltiden med tillbehör som du har hemma.



120° C
25-30 minuter