



**Vad ingår i matlådan?** I matlådan ingår en huvudrätt. Tillbehör som bröd, smör, dryck, sylt, senap och färska grönsaker, får du skaffa på egen hand, efter tycke och smak. Bilden visar ett serveringsförslag.

Till dig som får matlådor hemlevererade

# Kylda maträtter i matlådor

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.

## Hem till dig

Varje vecka får du matlådor levererade hem till dig. Du väljer ifrån en matsedel, med flera olika alternativ, hur många matlådor du vill få levererat. Från din kommun får du information om när och hur din mat kommer hem till dig.

## Din beställning

Du har tio rätter att välja mellan och du kan välja flera portioner av samma maträtt.

- Maträtterna är varierad husmanskost och passar även den som har diabetes.
- Till många rätter kan du välja potatismos i stället för ris, potatis eller pasta.
- Alla portioner är lika stora.
- Maträtterna anpassas efter säsong och högtider.

Du kan inte välja bort vissa ingredienser i en maträtt. Har du behov av särskild mat av medicinska, etniska, religiösa, eller kulturella skäl, kan du i vissa fall erbjudas detta. Har du frågor om din beställning vänder du dig till din kommun.

## Din mat tillagas i köket

Maten tillagas i storköket på Centralsjukhuset i Karlstad. I köket jobbar utbildade kokkar som i största mån lagar maten från grunden med hög andel av svenska och närproducerade råvaror av hög kvalitet. Maträtterna är anpassade och näringsberäknade enligt aktuella näringsrekommendationer.

Vi arbetar kontinuerligt med att utveckla kvaliteten, att hitta de bästa råvarorna och att tillaga maten på bästa sätt. Regelbundet gör vi en kundenkät där du kan lämna synpunkter och önskemål på maträtter inför kommande matsedel.

Direkt efter tillagning kyls maten snabbt ner för att behålla näring och smak.

## Förvaring och uppvärmning

Etiketten på matlådan visar innehållet, bäst-före-datum för öppnad förpackning och instruktioner för uppvärmning. Förvara matlådorna i kylskåp, högst +6°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. Maten du vill spara ska du lägga i en burk med tättslutande lock och förvara i kylskåp. Den sparade

maten bör du äta senast nästa dag. Förpackningen tål temperaturer från -20°C till +120°C.

Uppvärmningsnvisning står på matlådan. Matlådan och plastfilmen sorteras som plastförpackning.

## Vad kostar matlådan?

Du betalar per portion och priset är inklusive hemleverans. Din kommun informerar om aktuellt pris och hur du betalar.



## Från beställning till servering

Så här går det till från att du beställer tills du får matlådorna levererade hem till dig

