



**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 hur du kan lägga upp maten som kommer hem till dig.

Till dig som får kylda 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 själv hur många matlådor du vill ha per vecka.

Vilka maträtter du vill ha väljer du från en matsedel med flera olika alternativ.

Från din kommun får du information om när och hur din mat kommer hem till dig.

## Maträtterna

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 istället 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. Vänd dig i så fall till din kommun.



## Här lagar vi din mat

Maten tillagas i storköket på Centralsjukhuset i Karlstad. I köket jobbar utbildade kokkar och kallskänkor.

- Våra kokkar lagar mat av råvaror med hög kvalitet.
- Såser, soppor, köttgrytor och fiskgratänger lagas från grunden.
- En stor del av köttet är svenskt och närproducerat.
- Köket är KRAV-certifierat. Det innebär att minst 25 procent av våra råvaror är ekologiska, KRAV-certifierade och fisken är fiskad i hållbara bestånd.
- Maträtterna är anpassade och näringsberäknade enligt aktuella näringsrekommendationer i Norden.

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 +3°C, för att behålla näring och smak, och förlänga hållbarheten.

Maten portioneras sedan i formar som försluts med plastfilm och förpackas så att syret försvinner och en godkänd livsmedelsgas tillsätts. Metoden kallas modifierad atmosfär.

Förpackningen är gjord av plast som är avsedd för livsmedel. Den tål temperaturer från -20°C till +120°C. Matlådan och plastfilmen sorteras som plastförpackning.

## 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.

## Så här kan du värma maten

- I mikrovågsugn. Punktera plastfilmen med en gaffel och värme den 2,5–3 minuter, dubbla tiden om maten är fryst.
- I ugn +110°C. Punktera plastfilmen med en gaffel och värme den i 35 minuter.
- På spisen. Lägg maten i en kastrull och värme maten tills den bubblar.

## Vad kostar matlådan?

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

**Smaklig måltid!**