

Hjemlevering av middager

Hjemlevering av middager er et service-tilbud i Lillestrøm kommune, fortrinnsvis til eldre og funksjonshemmede. Maten lages på kommunens Hovedkjøkken på Skedsmotun Bo- og behandlingssenter.



Litt om maten

Vi tilbyr en 3-ukers meny med middag, dessert og suppe som varierer etter sesong og høytider. Middagsmaten er hovedsakelig norsk tradisjonsmat, og er kvalitetssikret av kokk og klinisk ernæringsfysiolog. Vi er opptatt av riktig ernæring, gode råvarer, god smak og matsikkerhet når vi setter opp menyen.

Middagene er i tråd med kostholdsanbefalingene til Helsedirektoratet. Vi følger prinsippene for energi- og næringstett kost, som er anbefalt til de med økt risiko for underernæring. Det vil si at maten inneholder litt mer kalorier, proteiner og fett per porsjon sammenliknet med det som anbefales til befolkningen for øvrig.

Vi tilbyr de vanligste spesialkostene, for eksempel ved matallergi eller behov for mat med mykere konsistens.

Maten leveres kald, og er beregnet for slutttilberedning i mikroovn. Vi anbefaler derfor at alle som får mat fra oss går til anskaffelse av mikroovn.



Slik kommer du i gang med tjenesten

Du kan starte opp tjenesten ved å kontakte:

- Hovedkjøkkenet: telefon 64 83 72 55 eller e-post middag@lillestrom.kommune.no
- Avdeling for mottak og vurdering: telefon 66 93 85 20
- Hjemmetjenesten, dersom du mottar tjenester fra dem

Følg med på menyen på Internett

Du kan se bilde av middagene våre i AivoMenu. Menyen finnes både som app og nettside:

- Ønsker du å bruke appen? Den heter AivoMenu og kan lastes ned til telefon/nettbrett fra App Store/Google Play
- Nettsiden heter www.aivomenu.se



Velg Norsk som språk og Lillestrøm under Alle kommuner. Du kan lagre vår meny som favoritt ved å trykke på stjernen. Du trenger ikke brukernavn eller passord.

Bestilling og avbestilling av middager

Du kan selv velge antall middager/desserter/supper du ønsker å bestille per uke.

Bestilling og avbestilling skal gjøres til Hovedkjøkkenet. Dette gjøres per e-post til middag@lillestrom.kommune.no eller telefon 64 83 72 55 (telefontid torsdag 10-15 og fredag 12-15). Du kan også administrere bestillingene på Internett. Kontakt oss for å få brukernavn og passord.

Bestilling og avbestilling må gjøres senest fredag kl. 15.00 for påfølgende uke.

Bruker/pårørende/hjemmetjenesten er ansvarlig for avbestilling ved opphold på sykehjem/sykehus eller liknende. Mat som ikke er avbestilt før fristen vil bli fakturert.

Betaling

Faktura sendes ut en gang i måneden etter forbruk og kommunens fastsatte priser. Gjeldende pris for tjenesten finner du på kommunens nettsider.

Levering

Du vil få maten levert en gang per uke, på avtalt dag. Maten må umiddelbart etter levering plasseres i kjøleskap. Derfor er det viktig at du er hjemme når maten leveres.

Der hjemmetjenesten leverer maten, kan det være andre avtaler om leveringstidspunkt.

Oppbevaring

Maten bør plasseres nederst i kjøleskapet, fordi der er det kaldest. Kjøleskapet bør holde 4°C.

Emballasjen er merket med siste forbruksdag. Maten kan brukes til og med denne datoen, forutsatt at den er oppbevart kaldt.



Slik varmer du maten

Maten bør varmes i emballasjen i mikroovn. **Slik gjør du det:**

- Stikk hull i plastfilmen/lokket med en gaffel på 2 - 3 steder
- Still mikroovnen på 650 - 750 W
- Hovedretter: still inn uret på 4 - 5 minutter
- Supper: still inn uret på 2 - 3 minutter
- Matboksen må kunne rotere fritt i mikroovnen
- La maten stå i mikroovnen 1 - 2 minutter etter at den er ferdig, slik at varmen fordeles godt i maten
- Riv av lokket, eventuelt skjær rundt kanten med en skarp kniv, mens maten og boksen er varm
- Kalde desserter: en skarp kniv kan være til hjelp når du skal ta av plastlokket
- Anrett gjerne maten på en tallerken, men den kan også spises rett fra emballasjen

Har du liten matlyst eller gått ned i vekt?

Orker du ikke å spise hele middagsporsjonen, kan det være smart å berike maten litt. Berike vil si å tilsette litt ekstra kalorier i maten. Da kan du spise en mindre porsjon, men allikevel få i deg nok energi.

Her er noen eksempler på hvordan du kan berike maten du får levert:

- Litt smeltet smør på potetene
- Litt olje eller flytende margarin i sausen/gryteretten/suppen
- En klatt rømme/creme fraîche ved siden av maten
- Kremtopp og ekstra fløte på desserten

Det kan også være smart å ta kontakt med fastlegen din dersom du har gått ned i vekt eller har hatt liten matlyst over tid.



Kontakt oss

Vi vil gjerne ha tilbakemeldinger på maten vi lager. Årlig sender vi ut en spørreundersøkelse til alle som får levert mat fra oss. Har du spørsmål eller innspill til maten utover dette, må du gjerne kontakte oss ved å sende en e-post på: middag@lillestrom.kommune.no eller ringe Hovedkjøkkenet på telefon 64 83 72 55.

