


*Din lokale madleverandør*  
*Vordingborg Madservice*





## Indhold

Velkommen til Vordingborg Madservice .....	3
Bestilling og levering .....	4
Sådan varmes maden .....	6
Priser og tilkøb .....	7
Betaling .....	9
Kosttyper .....	9
Gode Råd .....	10

## VELKOMMEN TIL VORDINGBORG MADSERVICE

Vi er Vordingborg Kommunes kommunale køkken. Hos os har vi mange års erfaring i at tilberede velsmagende mad og sammensætte menuer, så de følger sæsonen og tilgodeser de flestes vaner.

Hos os har vi medarbejder med forskellige kostfaglige baggrunde fx Kokke, Ernæringsassistenter og Økonomaer. Vores uddannede personale sammensætter ernæringsrigtig og sund mad, som er vigtig for din trivsel.

Du kan få mad leveret fra Vordingborg Madservice, når du er visiteret til det. Du kan kontakte visitationen på tlf.: 55 36 29 10, på hverdage mellem kl. 10:00 – 12:00.

Du er altid velkommen til at besøge vores hjemmeside [www.mad.vordingborg.dk](http://www.mad.vordingborg.dk) , kontakte os via mail: [madservice-sikker@vordingborg.dk](mailto:madservice-sikker@vordingborg.dk). eller ringe på 55 36 39 79, hverdage mellem kl. 9:00 -14:00.

Vi gør os umage for at tilberede maden og vi håber du vil synes godt om den.

Velbekomme

Vordingborg Madservice





## BESTILLING OG LEVERING


### Sådan bestiller du

Hver anden uge vil vores chauffører aflevere en ny menuplan og en bestillingsseddel med dit navn på. Hver menuplan og bestillingsseddel gælder for 2 uger ad gangen.

Du kan frit vælge mellem 9 hovedretter, 7 vegetarretter, 9 biretter og 2 farvoretter hver uge. Biretter kan være supper og desserter.

Du sætter X ud for de retter du ønsker, på bestillingssedlen. Du bestemmer selv hvor mange portioner du vælger af hver ret, skriv blot antallet. Bestillingssedlen skal afleveres eller lægges til chaufføren, ugen efter.

Menuplanen er til eget brug. Her kan du krydse de retter af du har valgt.

Navn	Adresse	1 EX	Vordingborg Madservice Tlf. 55 36 39 79 mellem 9 og 14	
Aflleveres til chaufføren hurtigst muligt			Uge 3	
Antal Hovedret leveret mandag/tirsdag			Antal Biret leveret mandag/tirsdag	
01	<input type="checkbox"/> 1	Skinkefars m. sennep, sauce, ærter, kartofler	37	<input type="checkbox"/> Fløjlsgrød m. kanelsukker
02	<input type="checkbox"/>	Kalkungryderet, sauteret gulerod og kartoffelmos	38	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Jordbærdessert med flødeskum
03	<input type="checkbox"/>	Farspandekage, paprikasauce, ratatou., kart.	39	<input type="checkbox"/> Kartoffel-jordskokkesuppe m/ bacon
04	<input checked="" type="checkbox"/> 1	Stegt fiskefilet, persillesauce, grøntsymfoni, kart.	40	<input type="checkbox"/> Drømmekage
20	<input type="checkbox"/>	Squashfrikadeller, linser m. pesto, bagte	47	<input type="checkbox"/> Jordbærgrød med mælk
21	<input type="checkbox"/>	peberfrugt Grønpostej, stuvet selleri, gulerødder,	48	<input type="checkbox"/> Frugtgrød med sødmælk
22	<input checked="" type="checkbox"/> 1	kartofler Dahl med spinat, kokosmælk, ris,	51	<input type="checkbox"/> Suppe med urter og boller
23	<input type="checkbox"/>	majs/ærter	52	<input type="checkbox"/> Aspargessuppe
31	<input type="checkbox"/>	Frikadeller, brun sauce, rødkål og kartofler	53	<input type="checkbox"/> Broccolisuppe beriget
32	<input type="checkbox"/>	Lasagne	54	<input type="checkbox"/> Blomkålssuppe
33	<input type="checkbox"/>		55	<input type="checkbox"/> Beriget suppe 250 g
			56	
			60	<input type="checkbox"/> Risengrød 250g
			61	<input type="checkbox"/> Pærevælling
			62	<input type="checkbox"/> Mælkemad assorteret
Antal Hovedret leveret torsdag/fredag			Antal Biret leveret torsdag/fredag	
01	<input checked="" type="checkbox"/> 1	Gule ærter m/ sprængt nakke, sennep og kartofler	37	<input type="checkbox"/> Æbleskiver med syltetøj
02	<input checked="" type="checkbox"/> 1	Braiseret kalv, flødesauce, grillsaut.grønt, kart.	38	<input checked="" type="checkbox"/> 1 Citronfromage med flødeskum
03	<input type="checkbox"/>	Kødboller i karrysauce, romanesco bl. ris	39	<input type="checkbox"/> Chokoladebudding med flødeskum
04	<input type="checkbox"/>	Brændende kærlighed, kartoffelmos og ærter	40	<input type="checkbox"/> Peach melba dessert
05	<input type="checkbox"/>	Kylling i frikassésauce, broccoli og kartofler	41	<input type="checkbox"/> Æblegrød m/ sødmælk
20	<input type="checkbox"/>	Fyldte peberfrugt, kryddersauce, bulgur m. grønts.	47	<input type="checkbox"/> Jordbærgrød med mælk
21	<input checked="" type="checkbox"/> 1	Chili sin carne veg med majsblanding og ris	48	<input type="checkbox"/> Frugtgrød med sødmælk
22	<input type="checkbox"/>	Grøntsagsmoussaka, grill grønt	51	<input type="checkbox"/> Suppe med urter og boller
23	<input type="checkbox"/>	Bønne/mandelbøf, cham.sauce, broccoli, kart.	52	<input type="checkbox"/> Aspargessuppe
24	<input type="checkbox"/>		53	<input type="checkbox"/> Broccolisuppe beriget
			54	<input type="checkbox"/> Blomkålssuppe

Har du brug for smørrebrødspakker og ostemad, så kontakt os for størrelse og antal.



### Hvis du ikke bestiller

Hvis du ikke ønsker at fortage et valg af menu, får du leveret de antal retter og kosttype, du som udgangspunkt er blevet visiteret til. Glemmer du at bestille mad, får du også leveret de antal retter og kosttype du er visiteret til.

### Online bestilling

Det er også muligt at bestille mad online. Du eller dine pårørende skal blot bestille onlineadgang ved at sende en mail til [madservice-sikker@vordingborg.dk](mailto:madservice-sikker@vordingborg.dk). Så modtager du et brugernavn og en adgangskode, samt en vejledning til online bestilling.

### Levering

Vores chauffører leverer mad hjem til dig, 2 dage om ugen. Leveringsdagene er faste og afhænger af hvor du bor i kommunen. Det er vigtigt at du er hjemme når vi skal levere maden eller du har en nøgleboks fra kommunen, så chaufføren kan komme ind og sætte maden i køleskabet. Hvis du ikke er hjemme, når vi kommer og ikke har nøgleboks, afleveres maden på nærmeste plejecenter. Vi lægger en seddel i postkassen med information om, hvor du kan hente maden.

## Afbestilling

Ønsker du at afbestille din mad skal det ske senest dagen før din faste levering, inden kl. 13:00.

Afbestilles maden ikke rettidigt opkræves betaling.

## Opbevaring

Maden SKAL opbevares i køleskabet ved max 5°C. Det sikrer at maden forbliver frisk og kan holde sig den angivne tid.

Når maden er produceret, køles den ned og vakuumpakkes. Produktions- og pakkemetoden er optimal, da vitaminer bevares og udtørring og fugt undgås. Madens holdbarhed står angivet på etiketten.

Har din mad overskredet "bedst før" -dato / "sidste anvendelsesdato", bør den IKKE spises.

## SÅDAN VARMES MADEN

Maden skal varmes i den emballage den bliver leveret i og madens kernetemperatur skal være 75°C.

Maden i sorte bakker skal altid opvarmes, mens maden i gennemsigtige bakker er klar til at spise, som den er.

### Opvarmning i mikroovn.

Din hovedretter skal varmes i ca. 5 minutter. Varme bieretter, supper og mælkeskud skal kun varmes 1½ min.

Sådan gør du:

- Prik hul i filmen over alle rum i menubakken
- Drej knappen på mikroovnen til M.high effekt
- Sæt menubakken i ovnen, sæt uret og tryk start.
- Når uret ringer, tages maden ud af ovnen og den hviler 1 minut.

- Tag folien af bakken, rør godt rundt i sovsen eller suppen og anret din mad på en tallerken og nyd dit måltid.

### Opvarmning i almindelig ovn.

Din hovedretter skal varmes i 30-40 minutter.

Sådan gør du:

- Tænd ovnen på 125°C
- Prik hul i filmen over alle rum
- Stil menubakke midt i ovnen, på risten eller bageplade
- Når uret ringer, tages maden ud af ovnen.
- Tag folien af bakken, rør godt rundt i sovsen eller suppen og anret din mad på en tallerken og nyd dit måltid.

### Opvarmning i Airfryer

Der er meget forskel på Airfryers og ikke alle har plads til vores menubakker. Prøv dig frem. Din mad skal have ca. 20 minutter ved 150°C.

Sådan gør du:

- Tænd din airfryer på 150°C
- Sæt menubakken ned i skuffen og sæt tiden.
- Når tiden er gået, tages maden ud af skuffen og hviler 1 minut.
- Tag folien af bakken, rør godt rundt i sovsen eller suppen og anret din mad på en tallerken og nyd dit måltid.

## PRISER OG TILKØB

### Priser

Prisen for levering er inkluderet i hovedretten. Bestiller du ikke hovedret til levering, tillægges en leveringspris pr. levering.

### Tilkøb

Du har mulighed for at vælge ekstra tilkøb til dine leveringer. Tilkøb bliver leveret på din faste leveringsdage, sammen med din øvrige mad. Har du brug for fast levering af tilkøb, så kontakt os.

Vores favoritretter er lasagne eller frikadeller. Favoritretter kan du bestille ved hver levering, dog ikke hvis du har specielle diæthsyn.

	Pris 2024
<b>Hovedret inkl. levering</b>	61,00
<b>Biret, suppe eller dessert</b>	13,92
<b>Hovedret uden levering, afhentes cafe</b>	48,40
<b>4/2 rugbrød</b>	46,40
<b>3/2 rugbrød + 1 franskbrød med ost</b>	46,40
<b>3/2 rugbrød</b>	37,35
<b>2/2 rugbrød + 1 franskbrød med ost</b>	37,35
<b>2/2 rugbrød</b>	26,89
<b>½ rugbrød + 1 franskbrød med ost</b>	26,89
<b>½ rugbrød</b>	13,51
<b>1 franskbrød med ost</b>	13,51
<b>Morgenmad 3 stk. af / rugbrød, / franskbrød, / bondebrød, ost, marmelade</b>	37,12
<b>Morgenmad 2 stk. af / rugbrød, / franskbrød, / bondebrød, ost, marmelade</b>	32,86
<b>Levering uden hovedret</b>	12,60

Tilkøb	Pris 2024
<b>Favorit-ret inkl. levering</b>	61,00
<b>Protino Plus drik (hindbær, vanilje, blåbær) 250 ml.</b>	19,86
<b>Protino dessert æble/kanel, rabarber/vanilje</b>	9,00
<b>Øllebrød med mælk</b>	13,92
<b>Klar suppe med boller og urter</b>	13,92
<b>Kage pr. stk.</b>	13,92
<b>Yoghurt 1 l.</b>	21,00
<b>Sødmælk ¼ l.</b>	7,00
<b>Sødmælk 1 l.</b>	14,50
<b>Hjemmebagte boller 4 stk.</b>	20,00
<b>Frisk frugt 2 stk.</b>	13,92
<b>1 hel Othello lagkage (10 pers.)</b>	180,00
<b>Frugtgrød med mælk</b>	13,92
<b>Legeret suppe 2,5 dl. / blendet beriget suppe 2,5 dl</b>	13,92
<b>Råkost/salat</b>	13,92
<b>Kaffeløde ¼ l.</b>	7,00
<b>Kærnemælk 1 l.</b>	13,50
<b>Mælkemad (pærevælling, mannavælling, risengrød)</b>	13,92
<b>Asier, Rødbeder, Agurkesalat pr. glas</b>	13,92
<b>Mikroovn</b>	550,00



## BETALING

Betaling for din mad bliver opkrævet på girokort. Er du tilmeldt digital post, kommer girokortet i e-Boks og ellers via almindelig post. Girokortet kan tilmeldes betalingservice. Borgerservice kan være behjælpelig. Betalingen sker månedsvis bagud.

Har du spørgsmål til din regning, kontakt da Borgerservice og spørg efter betalingen.

Borgerservice kan kontaktes på tlf.; 55 36 36 36, hverdage mellem kl.: 9:00 - 10:00

## KOSTTYPER

### Normalkost

Som udgangspunkt leverer vi normal kost, som er den kost vi alle anbefales at spise, også hvis du har Diabetes.

### Kost til småtspisende

Har du en lille appetit anbefaler vi, at du får kost til småtspisende. Kost til småtspisende er en energi- og proteinrig hovedret i en mindre portion. For selvom du er småtspisende, har kroppen fortsat behov for samme mængde energi og protein.

### Blød Kost

Blød kost er til dig som har svært ved at tygge helt kød. I Blød kost er kødet tilberedt som en blød farskonsistens. Blød kost kan bestilles med kartoffelmos, hvis der er behov for det, ellers er kartofler og grønt som normalt.

Smørrebrødspakker kan bestilles på toast eller bondebrød, og der kan vælges blødt pålæg.

### Gratinkost

Gratinkost er til dig som f.eks. har udfordringer med at synke maden rigtigt og ofte oplever at få maden galt i halsen, eller er udfordret af anden sygdom. I gratinkost, er kød og grøntsager tilberedt til en ensartet konsistens. Der serveres altid beriget kartoffelmos og cremet sovs til

retten. Desserter og andre biretter vil også være tilpasset i gratinkonsistens.

Smørrebrødspakker kan bestilles på vores gratinrugbrød med pålæg og tilbehør i gratinkonsistens. Ligeledes kan ostemadder også bestilles i gratinkonsistens.



## Allergener

Vordingborg Madservice kan levere et stort udvalg af diæter. Har du spørgsmål omkring allergener eller andre former for lægeordineret diæter, så kontakt os venligst

## GODE RÅD

### Mellemmåltider

Med alderen falder appetitten og energiniveauet, men din krop har fortsat brug for den samme mængde protein. Protein bruger kroppen til at vedligeholde muskelmassen og er vigtig for, at du fortsat kan klare dine daglige gøremål og er særlig vigtig, i forbindelse med træning og genoptræning.

Hos os kan du købe Protino® Plus, som er et lille mellemmåltid eller bare et supplement til din kost. Protino® Plus er rig på protein og energi. Du kan købe Protino® Plus som en lille yoghurt dessert eller som en lille drikkeyoghurt.



## D-vitamin

Er du over 70 år, så anbefaler sundhedsstyrelsen 20 µg D-vitamin dagligt kombineret med 800-1000 mg calcium hele året.

## Besøg vores caféer

Når du er tilknyttet Vordingborg kommunes hjemmepleje er du velkommen til at besøge vores caféer på vores plejecentre og aktivitetscentre. Her har du mulighed for at spise sammen med andre, når du har lyst til selskab.

Du kan købe smørrebrød, frokost- og middagsretter, varme og kolde drikke, vin og gæstemiddage, samt kaffe og kage om eftermiddagen. Eller du kan vælge at købe din mad med hjem.

I Vordingborg Madservice ved vi, at sund mad er vigtig for din trivsel. Vores uddannede personale sammensætter ernæringsrigtig mad, med det optimale næringsindhold, i alle vores kosttyper.

Du er altid velkommen til at kontakte os hvis du har spørgsmål, eller ønsker vejledning omkring din kost.

### **Vordingborg Madservice**

Vintersbølle Strand 1  
4760 Vordingborg

### **Kontakt**

Telefon 55 36 39 79  
**Hverdage kl. 9:00 – 14:00**

[madservice@vordingborg.dk](mailto:madservice@vordingborg.dk)  
[madservice-sikker@vordingborg.dk](mailto:madservice-sikker@vordingborg.dk)  
[www.vordingborg.dk/madservice](http://www.vordingborg.dk/madservice)

Senest revideret januar 2024