

# Maturinn Heim

## Upplýsingar fyrir viðskiptavinum

### Best er að geyma blaðið á handhægum stað

Fullelduð og  
kæld máltíð

Máltíðin frá okkur kemur til þín fullelduð en kæld. Fyllsta öryggis er gætt við alla framleiðsluna. Matinn á alltaf að geyma í ísskáp og dagsetningar segja til um framleiðsludag og síðasta neysludag.

Ekki þarf að  
borða allt í  
einu

Kjósir þú að skipta máltíðinni hitar þú einungis þann hluta sem þú ætlar að borða í hvert sinn og geymir það sem eftir er í ísskápnum þar til síðar.

Þú hitar matinn eftir leiðbeiningum og að eigin vali. Upplýsingar um hve lengi þarf að hita matinn er að finna á pakkningunum og á bakhlið þessa spjalds.

Að hita í  
örbylgjuofni  
og  
í bakaraofni

Ef þú notar örbylgjuofn þarftu að stinga nokkur göt á plastfilmulokið á matarbakkanum, t.d. með gaffli, áður en þú setur bakkann inn í örbylgjuofninn og láta hann síðan standa í 1 – 3 mínútur áður en þú borðar máltíðina. Þá á hún að vera orðin heit í gegn.

Ef þú notar bakaraofn þarftu að fjarlægja plastfilmulokið áður en þú hitar máltíðina.

Komi upp spurningar eða viljir þú breyta pöntun þá hafið samband í síma **4119450** eða sendið tölvupóst á [maturinnheim@reykjavik.is](mailto:maturinnheim@reykjavik.is)

**Sjá leiðbeiningar um hitun á bakhlið**

## Mikilvægt

Athugið að mat sem búið er að hita má ekki frysta!

### *Leiðbeiningar um hitun*

#### Hitun í bakaraofni Ofnhiti 120-130 gráður

Aðalréttur  
15-20 mínútur

Súpa eða eftirréttur  
u.þ.b. 10 mínútur

smámál  
6-8 mínútur

#### Hitun í örbylgjuofni

Aðalréttur  
3-4 mínútur

Súpa eða eftirréttur  
1½-2 mínútur

smámál  
1-2 mínútur

**Gangi þér vel og verði þér að góðu  
starfsfólk eldhússins að Vitatorgi**



Reykjavíkurborg  
Velferðarsvið