



Koukun Helmen kotiateriapalvelu

Palveluksessanne!

Koukun Helmi



Koukun Helmen nykyaikainen keittiö sijaitsee Näsijärven rannassa Koukkuniemen vanhainkodin alueella.

- Koukun Helmen keittiössä ammattitaitoinen henkilökuntamme valmistaa maukkaita aterioita kotiateriapalvelun asiakkaille.
- Valmistamme ja toimitamme aterioita tilauksesta sekä kotihoidon piirissä oleville että ateriapalvelua tarvitseville yksityisille asiakkaille.

Herkullinen kotiateria

- Valmistamme ikäihmisten mieltymysten mukaista maittavaa suomalaista ruokaa huomioiden ravitsemussuositukset. Tarjoamme tuttuja ruokia kuten lihakastikkeita, kalaruokia ja kotoisia laatikkoruokia. Juhlapyhinä herkutellaan pyhien perinneruoilla.
- Asiakas voi valita listalta haluamansa määrän aterioita. Alkuviikon kuljetuksen ateriat voi valita neljästä ateriavaihtoehdosta ja loppuviikon kuljetuksen kuudesta ateriavaihtoehdosta.
- Kotiateriaan sisältyy pääruoka, lisäke (peruna, perunamuusi, riisi), kasvislisäke ja jälkiruoka. Keiton kanssa tarjoamme lisäksi aina leivän ja levitteen sekä hedelmän.

Kotiaterialla lisää virkeyttä

- Ikäihmisen syömän ruoan monipuolisuudella on suuri merkitys hänen hyvinvoinnilleen ja jaksamiselleen arjen askareissa.
- Kotiateriapalvelun ateria vastaa keskimäärin yhtä kolmasosaa ikäihmisen päivän suositellusta ravintoaineiden saannista.
- Erityisruokavaliot valmistetaan asiakkaalle Koukun Helmessä asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioon ottaen.



Kotiateriapalvelun ruokalista


- Ruokalistalla näkyvä päivämäärä on teille toimitettavien aterioiden kuljetuspäivämäärä.
- Samalle kuljetuspäivälle voitte valita minkä tahansa ateriakokonaisuuden ja niin monta annosta kuin tarvitsette.
- Yhdellä ruokalistalla on kaksi eri aterioiden toimituspäivää viikossa.



Tilaaminen on helppoa ja vaivatonta

- Kotiateriapalvelun asiakaspalvelu palvelee arkipäivisin klo 8-12.
- Koukun Helmi toimittaa ruokalistan kotipalveluasiakkaalle ateriankuljetuslaatikossa kolme viikkoa etukäteen maanantaisin ja tiistaisin. Ruokalista toimii tilauslistana. Ruokalista palautetaan Koukun Helmeen ateriakuljettajan mukana.
- Peruutukset ilmoitetaan Koukun Helmeen toimitusta edeltävänä päivänä klo 9.00 mennessä. Mikäli peruutusta ei tehdä ennen klo 9.00, laskutetaan ennakkotilauksen mukaisesti.

PALAUTETAAN KULJETTAJALLE 07.04. MENNESSÄ		120 049
TOIMITUSPÄIVÄ: MA 25.04. Tilaa 3 tästä ateriat päivälle: KE, TO, PE yhteensä 3 ateriala		TELÄT ATERIAT KPL
Kalaa pinaattisilruunakastikkeessa, Perunasose, Suklaapuuro		
Kasvislagnette, Papuja, Suklaapuuro		
Kaikkunakoitto, Leipä ja leivite, Appelsiinkisseli		
Stroganoff, Perunat, Appelsiinkisseli		
TOIMITUSPÄIVÄ: TO 28.04. Tilaa 4 tästä ateriat päivälle: LA, SU, MA, TI yhteensä 4 ateriala		TELÄT ATERIAT KPL
Sikkipihvi, Vaalea kastike, Perunat, Punajuurisuklaat, Raparperkisseli		
Ylikypää possum, Perunat, Raparperkisseli		
Näkki, Vaalea kastike, Perunat, Mustikka-kirsikkakisseli		
Broiler-mangokastike, Riisi, Mustikka-kirsikkakisseli		
Jauhelihakeitto, Leipä ja leivite, Puolukkarahka		
Sienikeitto, Leipä ja leivite, Puolukkarahka		

 Tampereen Voimia

Asiakaspalautteet ja lisätiedot:
Koukun Helmi
040 801 2656
kotiteria.koukun.helmi@tamperensuomi.fi
www.tampereenvoimia.fi

Ateriatilauslomake

Toimitukset luotettavasti perille

- Kotiateriapalvelun ateriat toimitetaan asiakkaille sovittuina kuljetuspäivinä kahdesti viikossa klo 8-16 välisenä aikana.
- Kuljetuspalvelutyöntekijä laittaa tilatut ateriat jääkaappiin ja kuumentaa aterian mikrossa asiakkaan niin pyytäessä.
- Kuljetuspalvelutyöntekijät ovat luotettavia, asiakaspalveluun koulutettuja ja tottuneet työskentelemään ikäihmisten parissa.



Asiakaspalaute – miten onnistuimme?



- Valmistamme kotiruokaa hyvällä ammattitaidolla ja tavoitteenamme on, että asiakkaamme ovat tyytyväisiä ruoan laatuun ja asiakaspalveluun.
- Anna meille palautetta siitä, miten olemme onnistuneet ja miten voisimme vielä parantaa palveluamme asiakkaidemme toiveiden mukaiseksi!
- Palautetta voi antaa joko Koukun Helmen asiakaspalvelijalle puh. 040 801 2666 tai sähköpostitse kotiateria.koukun.helmi@tampere.fi, kotiateriapalvelun kuljettajalle tai Tampereen Voimian internet-sivujen palautelomakkeella www.tampereenvoimia.fi

Tiedotus aina ajan tasalla

- Koukun Helmen kotiateriapalvelu tiedottaa asiakkailleen palveluun liittyvistä asioista aterioiden mukana toimitettavilla tiedotteilla.
- Ruokalistat toimitetaan asiakkaalle aterioiden mukana ateriavalintaa varten. Ruokalistan kääntöpuolelta löytyvät aina ajankohtaiset yhteystiedot ja tilausaikataulut.



Tampereen Voimian tiedotteet toimitetaan tällaisella lomakkeella

Ota yhteyttä, haluamme palvella!

Asiakaspalveluhenkilökunta palvelee mielellään kaikissa ateriapalveluun liittyvissä kysymyksissä, vastaanottaa asiakastietoja ja tilausmuutoksia sekä opastaa asiakkaita palvelun käytössä.

Tampereen Voimia

Koukun Helmen kotiateriapalvelu

asiakaspalvelu arkisin klo 8-12,

puh. 040 801 2666 tai

kotiateria.koukun.helmi@tampere.fi

www.tampereenvoimia.fi



Vinkit hyvään ravitsemukseen

- Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Valitse joka aterialle viljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja / tai marjoja mahdollisuuksien mukaan
- Huolehdi riittävästä juomisesta! 5-8 lasillista nestettä (mehua, kahvia, teetä, maitoa, piimää, vettä tms.)
- Nauti maitotuotteita päivittäin, esim. 6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja muutama viipale juustoa
- Käytä D-vitamiinivalmistetta ympäri vuoden

Esimerkki päivän aterioista

AAMUPALA

Kaurapuuroa 2 dl ja marjoja ½ dl
Viipale leipää, levitettä, juustoa ja kurkkua
Lasillinen maitoa, kupillinen kahvia

LOUNAS

Kaalilaatikkaa 2½ dl
Porkkanaraastetta ½ dl
Puolukkasurvosta 1 rkl
Viipale leipää ja levitettä
Lasillinen maitoa/piimää

PÄIVÄKAHVI

Kupillinen kahvia ja pulla

PÄIVÄLLINEN

Pinaattikeittoa 2½ dl
Kananmunaa
Viipale leipää, levitettä ja tomaattia
Lasillinen maitoa/piimää
Mansikkakiisseliä 1½ dl

ILTAPALA

Viipale leipää, levitettä, juustoa ja kurkkua
Viiliä/jogurttia
Hedelmä

+ VÄLIPALOJA TARPEEN MUKAAN



Herkullisia ateriahetkiä!

www.tampereenvoimia.fi

