

Maddag 2026

Sammen om maden på tværs af generationer



Inspiration
til opskrifter

FOLA
Forældrenes Landsorganisation

**KOMITEEN FOR
SUNDHEDSOPLYSNING**
– fra viden til virkelighed



FOA

BUPL



MEJERIFORENINGEN

**KOST
ERNÆRINGS
FORBUNDET**
SUNDHED ER EN RET

Indhold

Maddag 2026 Sammen om maden på tværs af generationer **5**
Kål **6**

Børn
Kylling i kål og karry **8**
Blomkåls-nuggets **10**
Blomkålskorma **12**

Ældre
Bagt kuller med løvstikkeolie, kartofler, savojkål, spegeskinke og timiansky **14**
Frikadeller med bælgrugter og syltet rødkål **16**
Blomkålsgratin **18**

Snack/Dessert
Æblekage med hvide bønner **20**
Grønkålschips **22**

Udgivere: FOA og Kost og Ernæringsforbundet i samarbejde med Landbrug & Fødevarer, Rådet for Sund Mad, BUPL, FOLA og Komiteen for Sundhedsoplysning. Derudover deltager Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri i følgegruppen.

Politisk Ansvarlige: Ghita Parry, formand for Kost og Ernæringsforbundet og Pia Heidi Nielsen, fagpolitisk ordfører FOA

Redaktion: Ellen Tørsleff, Kost og Ernæringsforbundet, Jeanette W. Staffeldt, FOA

Foto: Thorleif Ravnbak fra Kost og Ernæringsforbundet, Line Falck for Kost og Ernæringsforbundet, Peter Nyegaard Nissen og Istock

Produktion: Prik.dk

Disclaimer: Billederne i denne publikation skal betragtes som en kreativ illustration og ikke en konkret gengivelse af, hvordan maden skal anrettes og serveres.

Opskrifter: Opskrifter er venligt udlånt af Københavns Kommune. Udvikling og foodstyling: Meyers Madhus. Fotograf: Martin Kaufmann og Stine Christiansen. Tusind tak for lån



Maddag 2026

Sammen om maden på tværs af generationer

Maddag er en festdag – en fælles fejring af mad og måltider i dagtilbud og på plejehjem. Fejringen er et samarbejde mellem FOA og Kost og Ernæringsforbundet, hvor vi sætter fokus på det vigtige arbejde, som I madprofessionelle løfter hver dag i både dagtilbud og på plejehjem.

Formålet er at hylde jer, der hver dag skaber mad og måltider, der giver næring, glæde og fællesskab, og dermed styrker trivsel og sundhed hos både børn og ældre. Maddag bygger på stoltheden over faget og på værdien af det tværfaglige samarbejde, der får måltidet til at lykkes – fra de madprofessionelle i køkkenet til de pædagogiske medarbejdere samt omsorgs- og plejepersonale.

I år er temaet kål – en god dansk grøntsag, som vi har dyrket i århundreder, og som historisk har været en vigtig kilde til næring gennem en lang vinter. Kål er en grov grøntsag, som vi i dag skal blive bedre til at spise mere af, fordi kål smager dejligt, både er sundt og bæredygtigt og kan tilberedes på et utal af måder.

I dette hæfte finder I inspiration, der kan bruges direkte eller inspirere til jeres egen menu. Materialet er udviklet for at gøre det let at skabe gode oplevelser omkring maden og give plads til både kreativitet, dialog og fagligt fællesskab.

Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune. Vi bringer også to opskrifter fra tidligere Maddage: En opskrift på grønkålschips og en opskrift på æblekage. Alle opskrifterne er næringsberegnete og tilpasset de to målgrupper: børn og ældre med behov for ekstra energi- og protein. Næsten alle opskrifter er angivet til 50 portioner, men kan findes i portionsstørrelser fra 10-120 ved at følge QR-koden.

Tak fordi I er med til at løfte den vigtige opgave og skabe smagfulde, trygge, sunde og meningsfulde måltider – hver dag.

Tusind tak fordi I vil være med til Maddag 2026 og endnu engang sætte fokus på vigtigheden af mad og måltiders betydning for vores mindste og vores ældre borgere!

Venlig hilsen

Ghita Parry,
Formand for Kost og Ernæringsforbundet

Pia Heidi Nielsen,
Fagpolitisk ordfører i FOA

Kål

Kål findes i mange forskellige varianter og er en alsidig råvare, der kan bruges på utallige måder. Den kan spises rå, blanches, grilles, steges, bages eller stuves. Kål kommer i mange farver og former – fra sprød og mild til mere sej og fyldig i smagen.

Alle kåltyper hører til gruppen af grove grøntsager, som vi bør spise flere af. Ifølge *De officielle Kostråd – godt for sundhed og klima* bør vi spise flere grove grøntsager og flere mørkegrønne grøntsager. Broccoli og grønkål er både grove og mørkegrønne

grøntsager. De mørkegrønne kål er udover kostfibre, gode kilder til calcium, jern og folat (et B-vitamin).

Kålens betydning for danskernes sundhed – før og nu

Kål har haft stor betydning for danskernes sundhed gennem historien. Før kartofflen kom til Danmark, var det især grønkål, der hjalp befolkningen gennem vinteren. Grønkål voksede i næsten alle danske haver og kunne høstes hele vinteren. Det var en stor fordel i de kolde måneder, hvor der ikke var mange andre friske råvarer i køkkenhaven.

C-VITAMIN

Kål er rig på C-vitamin, og før kartofflen kom til Danmark, var grønkål danskernes vigtigste kilde til C-vitamin om vinteren. Grønkålens C-vitamin sikrede danskerne mod skørbug.

Skørbug kommer af mangel på C-vitamin. Skørbug giver fx blødninger fra huden og tandkødet med sår, der ikke heler. Skørbug er ekstremt sjælden i Danmark i dag.

Hvor man før i tiden spiste meget kål som en naturlig del af kosten, spiser vi mindre i dag. Derfor kan det være en god idé at genopdage kålen – den er nem at bruge, kan dyrkes i Danmark, har et lavt klimaaftryk, er billig og er fuld af sunde næringsstoffer.





DEN SUNDE KÅL-SMAG

Kål indeholder et naturligt stof, der hedder glucosinolater. Stoffet er en del af kålens eget forsvar, som beskytter kålen mod insekter og sygdomme. Når kål bliver skåret, hakket eller tygget, bliver stoffet nedbrudt, og så opstår den let bitre smag og karakteristiske kållugt. Flere eksperter mener, at stoffet også er sundt for os mennesker. Det betyder altså, at kålsmagen og -lugten, dannes af stoffer, som måske er med til at gøre kålen sund.

TIP TIL HÅNDTERING AF KÅL

Den bitre kålsmag kan mindskes ved at massere/kramme det rå snittede kål med salt eller ved at varmebehandle det.

Der findes mange forskellige kålsorter i Danmark. Nogle af de mest kendte er:

Blomkål, broccoli, hvidkål, rødkål, romaneskokål, palmekål, grønkål, spidskål, rosenkål, glaskål (knudekål), savoykål, kinakål, pak choi og flower sprouts.



Opskrifter til børn

Kylling i kål og karry

En dejlig varm og krydret ret, hvor hakket kylling og hvidkål koger sammen i en mild og aromatisk gul karrysovs. En nem og rustik gryderet, der passer til hele året – også den kolde tid.



KLIMAAFTRYK

1,6 kg CO₂e per portion

7,1 kg CO₂e per kg

50 portioner

Ingredienser:

1,3 kg Løg, finthakkede
75 g Hvidløg, finthakkede
225 g Olive
1,3 kg Hakket kyllingekød
70 g Karry
125 g Hvedemel
2,5 liter Vand

2,5 kg Hvidkål, snittet groft
163 g Miso
Salt og peber
2,5 kg Basmati ris
750 g Creme fraiche 38 %
Purløg eller anden krydderurt til
topping, hakket fint

Sådan gør du:

- Steg løg og hvidløg i olie i en stor gryde ved middel varme, indtil de bliver gyldne. Tilsæt kød, og steg, til det tager farve. Kom karry og hvedemel i, og steg yderligere et par minutter. Tilsæt vand, og pisk godt, så melet fordeler sig.
- Kom hvidkål og miso i, læg låg på, og lad retten simre en halv times tid, til kålen er mør, og smagene er kogt sammen. Justér evt. med mere vand, og smag til med salt og peber.
- Kog risene efter anvisningen på pakken.
- Servér retten med ris, creme-fraiche og purløg på toppen samt evt. et godt stykke brød til.

Retten indeholder:

Gluten og mælk

Tip: Miso og vand kan erstattes med 2,5 liter bouillon klar til brug

Energifordeling pr. portion (299 g):

Energi (kJ) 1411,8 kJ
Fedt 10,6 g
Kulhydrat 50,4 g
Protein 11,2 g

Energifordeling:

13 E% protein
28 E% fedt
59 E% kulhydrat

Link til
opskriften



SÅDAN TILBEREDER DU RIS MED MINDRE ARSEN

Arsen er et stof, der findes naturligt i jord og vand. I ris findes uorganisk arsen, som kan være kræftfremkaldende. Du kan sænke indholdet af uorganisk arsen i ris ved at:

- Skulle risene godt.
- Lade risene stå i blød i koldt vand et par timer i køleskabet eller hæld kogende vand over risene og lade dem stå i blød i 15-30 minutter.
- Du kan også koge risene i for meget vand, ligesom når du koger pasta. Lige inden risene er kogt færdige, hæld du vandet fra og lader gryden stå med låg på i nogle minutter. Tilberedningstiden afhænger af ristypen.

Du behøver ikke både at sætte ris i blød og koge dem i for meget vand – du kan vælge det ene eller det andet. Men husk at kassere iblød-sætningsvandet.

Kilde: Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri



Opskrifter til børn

Blomkåls-nuggets med BBQ og sprød skorpe af cornflakes

Nuggets rimer for de fleste på kylling. Men skifter man kyllingen ud med blomkål, får man en grønnere, men mindst lige så god smagsoplevelse, der bliver dejlig sprød med en topping af cornflakes. Blomkålsnuggets smager skønt sammen med bagte søde kartofler og coleslaw, som der også er opskrifter på. Men du kan også finde på dit eget tilbehør eller servere blomkåls-nuggets alene.

50 portioner

Ingredienser:

Blomkål-nuggets

5 kg Blomkål, skåret i buketter
1 kg Ketchup
375 g Æblecidereddike
250 g Brun farin
38 g Hvidløg, fint hakket
6 g Chilipulver
375 g Soja
500 g Cornflakes
250 g Æg (ca. 4 stk.)
250 g Rapsolie

Bagte søde kartofler

5 kg Søde kartofler
188 g Rapsolie

Coleslaw

3,8 kg Hvidkål, i strimler
875 g Mayonnaise
875 g Yoghurt 10%
213 g Citron, saft og skal
75 g Hvidløg, revet
15 g Spidskommen
30 g Persille, hakket



KLIMAAFTRYK

1,1 kg CO₂e per portion
3,0 kg CO₂e per kg

Sådan gør du:

Blomkåls-nuggets

- Bring en stor gryde vand i kog med salt. Kom blomkålsbuketterne ned i vandet og kog i 1½ minut. Sigt vandet fra. Kom blomkålen på en olie-smurt bageplade.
- Rør ketchup med brun farin, æblecidereddike, hvidløg, chilipulver og soyasauce og vend saucen med blomkålene. Knus cornflakesene let og pisk æggene sammen.
- Vend blomkålsbuketterne i de sammenpiskede æg, og derefter i det knuste cornflakes. Kom lidt olie over blomkåls-hovederne, og krydr med salt.
- Sæt bagepladen i ovnen ved 200 grader i 12-15 minutter, indtil blomkålsbuketterne er flot gyldne og møre, men faste.

Bagte søde kartofler

- Tænd for ovnen på 200 grader.
- Skrub de søde kartofler i vand, og skær dem i lange tykke strimler eller chunks, og vend dem med olie og salt.
- Fordel dem på en oliesmurt bageplade, og sæt bagepladen i ovnen i 25-30 minutter til de søde kartoffelstykker er flot gyldne.

Coleslaw

- Vend hvidkålen med salt, så kålen bliver en smule bløde i konsistens.
- Rør mayonnaise og yoghurt, citronskal og -saft, hvidløg og spidskommen sammen og vend den ned i kålen. Smag igen til med salt og peber.
- Fordel persillen over kålen.

Retten indeholder:

Æg, soja, mælk og evt. gluten

Energifordeling pr. portion

(382 g):

Energi (kJ) 1858,0 kJ
Fedt 26,6 g
Kulhydrat 47,7 g
Protein 7,7 g

Energifordeling:

7 E% protein
53 E% fedt
40 E% kulhydrat

Link til
opskriften





Opskrifter til børn

Blomkålskorma

Korma er mest kendt som en indisk take away-klassiker med kylling, men den er også dejlig som en grøn ret med blomkål.



20 portioner

Ingredienser:

2 Kg Blomkål, skåret i buketter

Marinade

250 g Yoghurt, 10%
50 g Garam masala
5 g Chilipulver
20 g Gurkemeje, stødt
75 g Hvidløg, fint hakket
75 g Ingefær, revet
1 dl Citronsaft
Salt

Sådan gør du:

Dagen før

- Vend blomkålen med en marinade af yoghurt, garam masala, chilipulver, gurmemeje, hvidløg, ingefær og citronsaft. Smag til med salt og lad det marinere natten over.

På dagen

- Kom blomkålen på bageplader og bag dem ved 200 grader, til de får godt med farve. Det tager cirka 12-15 minutter.

Sauce

- Blend løgene til puré, og rist dem godt igennem i olie i cirka 4-5 minutter i en gryde, uden de tager farve. Kom grønne linser, grønsagsbouillon, kokosmælk, tomatpuré og flåede tomater i gryden, og kog ved svag varme til en ensartet konsistens. Det tager 20-25 minutter.

Sauce

250 g Løg
100 g Olie
500 g Grønne linser, tørrede.
Skylles inden brug.
1,2 liter Grøntsagsbouillon,
klar til brug
6,5 dl Kokosmælk
100 g Tomatpure
500 g Flåede tomater
Citronsaft
Sukker
Salt og peber

Lige før servering

- Kom de bagte blomkål i gryden, og vend det hele forsigtigt rundt, så krydderierne bliver godt fordelt. Sørg for at få det hele med fra bagepladerne. Smag til med salt og evt. citronsaft og sukker.

Retten indeholder: Mælk

Tip: Retten kan serveres med ris eller brød

Energifordeling pr. 100 gram:

Energi 379 kJ
Kulhydrat 6,8 g
Protein 3,9 g
Fedt 4,8 g

Link til
opskriften



GARAM MASALA

Garam Masala er et indisk blandingskrydderi. I kan selv blande garam masala sammen med bønnene og tale om de enkelte krydderier. I blanding indgår spidskommen, koriander, kardemomme, peber, kanel, nelliker, muskatnød og evt. chiliflager

ANBEFALING FOR DRIKKEVARER

Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri anbefaler, at man serverer vand til alle måltider, og at man dagligt tilbyder mælk at drikke.

I vuggestuen anbefales letmælk. I børnehaven bør det være de magre mælketyper som mini- og skummetmælk.





Opskrifter til ældre med øget energi- og proteinbehov

Bagt kuller med løvstikkeolie, kartofler, savojkål, spegeskinke og timiansky

Løvstikke har en sellerilignende stilk, og selve roden har en skarp og sødelig smag. Oftest er løvstikkens smag associeret med selleri, porrer, persillerødder og timian, og her indgår den som olie til bagt kuller.

**KLIMAAFTRYK**2,7 kg CO₂e per portion9,4 kg CO₂e per kg

50 portioner

Ingredienser:**Løvestikkeolie**

250 g Persille, hakket
188 g Løvestikketop, hakket
50 g Citronskal, revet
625 g Rapsolie

Brød

1,5 kg Brød

TIP

Kuller kan udskiftes med
lyssej og savojkål kan
erstattes med spidskål.

**Bagt kuller med kartofler,
savojkål, spegeskinke og
timiansky**

2,5 kg Kartoffler, rå i 0,5 cm
tynde skiver
500 g Skalotteløg, i skiver
50 g Hvidløg, fint hakket
250 g Spegeskinke, i små tern
75 g Timian, plukket
175 g Olivenolie
3,8 kg Kuller, filet i portions-
størrelser
1 l. Hvidvin
5 dl. Fløde 38%
1,5 l. Fiskebouillon, klar til brug
1,5 kg Savojkål, i tern

Sådan gør du:**Løvestikkeolie**

- Blend persille, løvestikke og citronskal sammen med rapsolien til en fin grøn olie.

Tip: En olie kun med persille og citron smager også dejligt.

**Bagt kuller med kartofler,
savojkål, spegeskinke og
timiansky**

- Fordel kartofler, skalotteløg, hvidløg, spegeskinke og timian i gastrobakker, og vend det med olivenolie. Bag ved 200 grader i 15-20 minutter, til det er gyldent på toppen.
- Skær fisken i portionsstørrelser, vend den i urteolien og drys med salt og peber. Vend kålen i lidt olivenolie.

- Tag kartoflerne ud af ovnen, hæld hvidvin, fløde og fiskefond i fadet. Fordel kålen ovenpå kartoflerne, og læg fisken øverst. Hæld eventuel resterende urteolie over retten.
- Bag det hele ved 160 °C i ca. 7-10 minutter, til kålen er faldet sammen, og fisken netop er gennembagt og let flager.

Ved servering

Server kulleren på en bund af kål, kartofler og løg, pres citronsaft over retten inden servering, og spis brød til.

Retten indeholder:

Fisk, mælk, gris og gluten

**Energifordeling pr. portion
(288 g):**

Energi (kJ) 1730,0 kJ
Fedt 22,4 g
Kulhydrat 31,6 g
Protein 20,6 g

Energifordeling:

21 E% protein
49 E% fedt
30 E% kulhydrat

Link til
opskriften





Opskrifter til ældre med øget energi- og proteinbehov

Frikadeller med bælgrugter og syltet rødkål

Her får du en afbalanceret opskrift på en frikadelle med bælgrugter, gris og hjemmesyltet rødkål. Opskriften passer til en kold anretning/frokost.

50 portioner

Ingredienser:

Frikadeller med bælgfrugter

175 g Kidneybønner, tørrede
500 g Gris, hakket 15-20% fedt
15 g Salt
150 g Hvedemel
150 g Æg (2-3 æg)
150 g Rasp
250 g Fløde 38 %
3 g Peber

Syltet rødkål

375 g Rødkål, snittet
125 g Æbleeddike
125 g Sukker
1-2 Laurbærblade

Rugbrød

625 g Rugbrød, i skiver



Sådan gør du:

Dagen før

- Udblød kidneybønnerne i rigeligt vand dagen i forvejen

På dagen

Frikadeller med bælgfrugter

- Dræn de udblødte kidneybønner og kog dem i rigeligt friskt vand i ca. 60 minutter, til de er møre. Afkøl. Blend kødet med salt på en foodprocessor, så den bliver meget sej og elastisk. Blend resten af ingredienserne ned i farsen. Steg frikadellerne i olie.

Syltet rødkål

- Kom alle ingredienserne i en gryde, og kog i ca. 15 minutter. Sigt lagen over i en ny gryde, og kog den ind til en sirup. Bland siruppen med rødkålen og lad det trække inden servering.

Ved servering

- Servér frikadellerne oven på rugbrødet, top med den syltet rødkål.

Retten indeholder:

Gluten, gris, mælk og æg

TIP

I kan også servere frikadellerne med kartofler, sennep og jeres bedst opskrift på stuvet spids- eller hvidkål, en rigtig klassiker.

Energifordeling pr. portion (58 g):

Energi (kJ) 559,3 kJ
Fedt 7,5 g
Kulhydrat 13,5 g
Protein 4,3 g

Energifordeling:

13 E % protein
49 E % Fedt
38 E % kulhydrat

Link til
opskriften





Opskrifter til ældre med øget energi- og proteinbehov

Blomkålsgratin



KLIMAAFTRYK

3,6 kg CO₂e per portion

11,2 kg CO₂e per kg

50 portioner

Ingredienser:

Gratin

7 kg Blomkål, i buketter
875 g Smør
875 g Hvedemel
2,5 l Sødmælk
1,9 l Kaffefløde
2,1 kg Æg
45 g Citronskal, revet
113 g Citronsaft
500 g Rasp
300 g Parmesanost, revet



Sådan gør du:

Gratin

- Damp blomkålen i 8-10 minutter, de skal være møre, men sprøde.
- Smelt smørret i en gryde og tilsæt melet under omrøring. Rist blandingen godt igennem et par minutter under omrøring. Tilsæt mælken lidt ad gangen, mens der røres videre. Kog opbagningen i 4-5 minutter, afkøl en smule. Rør æg i, et par stykker ad gangen, sammen med citronskal og -saft. Krydres med salt og peber.
- Smør ovnfaste fad med fedtstof og drys dem med rasp. Fordel blomkålen i fadene og hæld forsigtigt æggemassen over. Sørg for at den er jævnt fordelt.

- Kom rasp og parmesan på toppen og sæt fadene i ovnen ved 175 grader i 45-50 minutter, til gratinen er gylden.

Retten indeholder:

Gluten, mælk, æg og nødder (rasp kan indeholde spor af nødder)

Tip: I stedet for parmesanost kan man også anvende andre fastmodnede danske oste såsom:

1. Høst
2. Hodde Kristian
3. Vesterhavsost
4. Thybo
5. Comendante
6. Rød Krystal

Energifordeling pr. portion (285 g):

Energi (kJ) 1576,9 kJ

Fedt 22,7 g

Kulhydrat 30,7 g

Protein 15,1 g

Energifordeling:

16 E% protein

53 E% fedt

31 E% kulhydrat

Link til
opskriften





Dessert

Æblekage med hvide bønner

Vi har søgt og søgt efter en kage med kål, men det var KÅLossalt svært at finde.

I skal ikke snydes for et sødt punktum til jeres Middagsmenu, så her får I en opskrift på en lækker æblekage, dog uden kål.

50 portioner

Ingredienser:

350 g Kogte hvide bønner
2 dl Rapsolie
200 g Æg
280 g Sukker
30 g Vaniljesukker
5 dl Mælk

570 g Hvedemel
25 g Bagepulver
20-25 g Kardemomme eller kanel
700 g Æble, revet
Evt. Salt
Evt. Kanelsukker eller glasur til
pynt

Sådan gør du:

- Blend de hvide bønner med olien til en cremet masse. Pisk æg, sukker og vaniljesukker sammen. Vend bønnemassen i de sammenpiskede æg, sukker og vaniljesukker og rør mælken i. De resterende ingredienser vendes i den våde masse. Fordel dejen i en kantine eller bradepande og drys evt. med kanelsukker på toppen.
- Bag kagen i ovnen ved 180 grader i ca. 30-40 min.

Retten indeholder:

Gluten, æg og mælk

Tip: Du kan bage kagen i muffinsforme ved 180 grader i ca. 15 min.

Tip: Ønsker du en kage med krydret smag, kan du øge mængden af kanel og kardemomme til 40 g.

Energifordeling pr. portion (50 g):

Energi (kJ) 500 kJ
Fedt 4,4 g
Kulhydrat 18,2 g
Protein 2,7 g

Energifordeling:

9 E% protein
30 E% fedt
60 E% kulhydrat

Opskriften er fra Maddag 2023





Snacks

Grønkålschips

Grønkålschips kan bruges som tilbehør til en varm ret, til eftermiddagssnack eller som topping på en salat.

Ingredienser:

1,5 kg Grønkål, skyllet
70 g Olivenolie eller rapsolie
Salt

Sådan gør du:

- Kålen tørres med et viskestykke og skæres i grove stykker – skær evt. den grove stilk af. Vend/kram bladene i olie og kom dem på en bageplade. Drys lidt flagesalt over.
- Bag kålen i ca. 15-30 minutter ved 125 grader til det er sprødt. Tjek undervejs og vend dem eventuelt rundt. Ta' dem ud af ovnen og lad dem afkøle. OBS! De er porøse.

TIPS

I stedet for grønkål kan man bruge palmekål.

Kan evt. drysses med krydderier, fx hvidløgs-pulver, chiliflager, stødt spidskommen eller parmesan. I stedet for parmesanost kan man også anvende andre fastmodnede danske oste som fx Høost, Hodde Kristian, Vesterhavsost, Thybo, Comendante eller rødkrystal

Opskriften er fra Maddag 2022

Maddag 2026

Sammen om maden på tværs af generationer

Inspiration til opskrifter

Onsdag den 30. september fejrer vi Maddag 2026, hvor vi samles og hylder maden både i dagtilbud og på plejehjem.

Vi gør det, fordi sund og nærende mad, serveret som et fælles måltid, er vigtig for trivsel hos såvel børn som beboere på plejehjem.

Vi sætter fokus på det vigtige arbejde, der er omkring mad og måltider hver dag – hele året. Et arbejde, der sikrer, at de offentlige måltider er sunde, velsmagende og serveres i hyggelige rammer.

Bag Maddag står en række organisationer, som bakker op om Maddag, fordi de også ønsker fokus på mad og måltider som kilde til sundhed og trivsel for både børn og beboere på plejehjem.

Opskrifterne er udarbejdet af Meyers Madhus for Københavns Kommune. Du kan finde flere opskrifter via QR-koden.

