



FROKOST I BØRNEHØJDE

FRU
HANSENS
KÆLDER





VI HOLDER LEGEN I GANG

Et børneliv leves bedst frit og i fuld fart - derfor er det nødvendigt at tilføre den rette næring, så der fortsat kan danses, skråles, ræses og udforskes.

Vores fineste opgave er at holde legen i gang, ved at servere mad, der er sund, velsmagende og som mætter selv de mest udholdende atleter i disciplinen leg.

Fru Hansens Kælder består af erfarne madmennesker, som brænder for at hjælpe børn med at spise sund mad med glæde. Det er vores madviden, der hver dag bliver til sund frokost for mere end 15.000 børn landet over - og før vi ved af det, gode madvaner for resten af livet.



STORE SMAGSOLEVELSER - SMÅ MAVER

Vi ved, at vejen til tomte tallerkener og fulde maver går gennem den gode smag. Derfor fokuserer vi al vores kærlighed ned i smagen, når vi balancerer det sprøde, det søde og det bløde – for maden bliver først sund, når den ligger i maven.

Hver dag spreder duften af Fru Hansens Kælders mad sig til mere end 250 vuggestuer og børnehaver landet over og vækker forventningsglæde og nysgerrighed for det fælles måltid.



“Forældrene kommer tit og spørger om opskrifter på det jeg serverer – og de er helt overrasket over, at deres børn spiser så varieret, som de gør, når de er i institution”

Ena, køkkenansvarlig
Børnehuset Basthøj, Egedal

MINDST 90% AF MADEN ER ØKOLOGISK

Fru Hansens Kælder har altid noget spændende på menuen. Vi serverer en god blanding af gamle klassikere og nye retter - for nye smage skal introduceres med små skridt, som på sigt kan få børnene til at sætte det lange ben foran og gøre dem til nysgerrige og modige spisere.

Menuen veksler mellem varme retter og smørselv-mad med lunt tilbehør, der giver fleksibilitet og mulighed for at lave turmadpakker. Nogle retter leveres næsten færdige og skal bare have den sidste kærlighed inden servering, mens andre skal laves fra bunden. Uanset hvad, følger der altid nemme opskrifter med.





MÆTTE MAVER

Menuen bliver altid lagt med udgangspunkt i børnenes smagsløg og vores viden om, hvor meget brændstof de har brug for. Mængden af mad er beregnet ud fra et 5-årigt barn. Derudover supplerer vi med ekstra frugt og grønt – mindst 13 forskellige om ugen.

MERE GRØNT - MINDRE KØD

Hos Fru Hansens Kælder fokuserer vi på at begejstre børn med grønne måltider og vise, at velsmag ikke nødvendigvis kræver kød. Menuen indeholder altid sæsonens grønt.

RENE ØKOLOGISKE RÅVARER

Menuerne følger altid Fødevarestyrelsens retningslinjer og udvikles af ernæringseksperter i samarbejde med førende økologiske fødevareproducenter.

SÆRLIGE HENSYN

Vi sørger for et trygt måltid, så alle kan spise med. Selvom man ikke spiser kød, har allergi, spiser halal eller har andre kosthensyn, kan man sagtens være med i det fælles måltid. Al information og nyttig viden om maden, ligger tilgængeligt på vores hjemmeside.



BØRNENES TOP 3

1

TOMATSUPPE

med røde linser

2

BOLLER I KARRY

med sovs af blendede grøntsager

3

PASTA MED BOLOGNESE

oksekødet er erstattet med belugalinser

Vores menu bliver løbende anmeldt og evalueret af de vigtigste gæster: Børnene.

Nogle favoritter er udødelige, men ikke urørlige. Derfor justerer vi løbende opskrifterne for at sikre, at ernæringen altid er i top og følger retningslinjerne.



TOMATSUPPE

(6 pers)

INGREDIENSER

2 løg	10 dl vand
2 fed hvidløg	2 grøntsagsbouillonterninger
1 porre med top	1 dl fløde
2 spsk. rapsolie	1 tsk. sød paprika
100 g røde linser	1 tsk. basilikum
2 dåser flåede tomater	1 spsk. sukker
4 tsk. tomatpuré	Smag til med salt og peber

1. Hak løg og hvidløg. Skyl og rens porren grundigt og skær den i skiver. Sautér grøntsagerne let i olie, uden de tager farve.
2. Skyl de røde linser grundigt i en si.
3. Tilsæt flåede tomater, tomatpuré, røde linser, vand og bouillon til de sauterede grøntsager og kog op. Lad simre i 40 min.
4. Blend suppen med en stavblender og tilsæt fløde under omrøring til suppen har den ønskede konsistens. Smag til med paprika, basilikum, sukker, salt og peber.

MERE ENERGI

Vi har tilsat røde linser til tomat-suppen. Linser er fantastiske til at jævne supper og gryderetter, og så er det en smart måde at få flere bælgfrugter ind i kosten. Det giver mæthed og mere energi til at fortsætte legen.



Mens den køkkenansvarlige tilbereder dagens frokost, og duften af lækker mad spreder sig, kan pædagogerne fokusere på det allervigtigste – nemlig ungerne.

**RIG PÅ
C-VITAMIN**

**HOPPE
BOOSTER**



VI LÆRER SAMMEN, NÅR VI SPISER SAMMEN

Madlavningen og måltidet er en fantastisk ramme til læring, hvor man kan inddrage børnene og lade dem spille en aktiv rolle. Lad børnene komme med i køkkenet og del glæden ved madlavning, lad dem hjælpe med at hælde op med den store suppeske og lad dem tale, lege og lære om maden. På den måde, kan de vise sig som gode rollemodeller for hinanden og opbygge gode og sunde rutiner omkring måltidet.



FÆLLESSKAB GIVER MADMOD

Vi er hvad vi spiser, siger man. Vi er også, hvordan vi spiser, siger vi. For vi tror på, at variation skaber nysgerrighed. Og når vi spiser sammen, virker nye smagsoplevelser knap så skræmmende – og så er det sjovere at smage på noget nyt.

SÅ NEMT ER DET

Vores koncept er lavet med stor hensyntagen til institutionens dagligdag - for selv i en travl hverdag, skal det være muligt at servere et sundt og lækkert frokostmåltid. Derfor tager vi os af alt det praktiske forarbejde og sørger for alt fra:

OPSKRIFTER

MENUPLANLÆGNING

ERNÆRINGSBEREGNINGER

ET NEMT BESTILLINGSSYSTEM

OG MEGET MERE

At servere børnemad skal ganske enkelt være simpelt - og mæg lækkert. Maden fra Fru Hansens Kælder kan tilberedes i stort set alle typer køkkener. Nogle køkkener skal muligvis have en mindre opgradering, og her hjælper vi gerne med gratis rådgivning.





BESTILLING

Maden bestilles gennem vores webshop. Systemet er tilpasset jeres institution, så der altid bliver bestilt den rette mængde. Antallet kan justeres, så der er plads til spontanitet



LEVERING

Råvarer og produkter leveres af en lokal leverandør 2 gange ugentligt



SERVERING

Den køkkenansvarlige følger de nemme opskrifter og tilbereder den lækre mad, som nydes ude på stuerne




**FRU
HANSENS
KÆLDER**
Frokost i børnehøjde

fruhansskaelder.dk • Tlf: 33 14 45 54