



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 - hele dagen. Derfor serverer vi mad, der er sund, velsmagende og som mætter selv de mest udholdende atleter i disciplinen leg.

Fru Hansens Kælder består af erfarne madmennesker og vi har mættet små maver siden 2009. Vi brænder for at skabe sunde og bæredygtige madvaner – for børnene og for deres fremtid.



VI HAR GOD SMAG!

Vi ved, at vejen til tømte tallerkener og fulde maver går gennem den gode smag.

Derfor fokuserer vi al vores kærlighed ned i smagen, når vi balancerer det sunde, det sprøde, det søde og det bløde - for maden er først sund, når den ligger i maven.



“Børnene får madmod i institutionen og det smitter af på måltiderne herhjemme, hvilket har gjort det dejligt let at lave aftensmad”

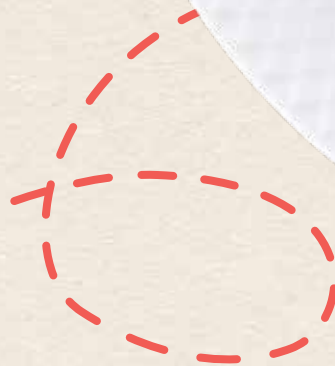
Jens & Annas far Thomas,
Kløverlykke Børnehus, Sønderborg

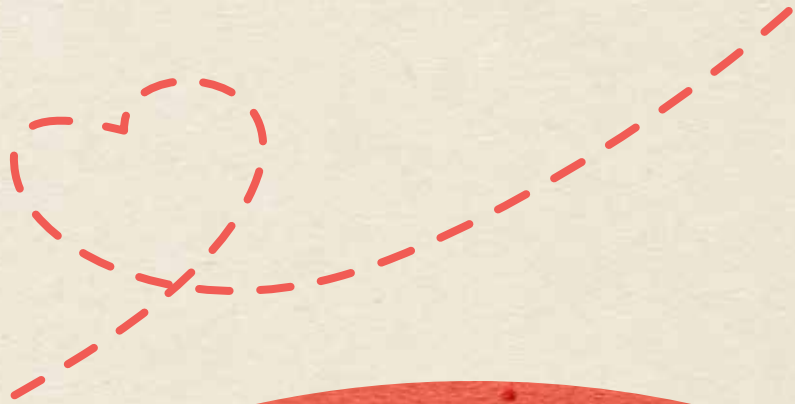
Fru Hansens Kælder har altid noget spændende på menuen, som udvikles i tæt samarbejde med kokke og fødevarerproducenter. Vi serverer en god variation af gamle klassikere og nye smagsoplevelser, mens der selvfølgelig også er plads til favoritter som fiskefrikadeller og pasta bolognese.

Der er altid frugt og gnavegrønt til maden, så børnene hver uge bliver tilbudt mindst 13 forskellige slags frugt og grønt.

Menuen er sammensat af ernæringseksperter og følger Fødevarerstyrelsens retningslinjer. Alle madens nøgleinformationer herunder ernæring, indhold, halal og allergi-information ligger tilgængeligt på vores hjemmeside.

**MINDST 90% AF MADEN PÅ
VORES MENU ER ØKOLOGISK**





RISTAFFEL

FISKEFRIKADELLER
BELUGABOLOGNESE

KARRYBAGTE RØDBEDER

FISH & CHIPS

BOLLER I KARRY

FRIKADELLER

RØDSPETTE FRUGTSALAT

KYLLINGESTICKS

TOMATSUPPE EGGEKAGE

DAAL PASTA MED KØDBOLLER

KARTOFFEL-PORRESUPPE FALAFEL



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.



TOMATSUPPE

(6 pers)

INGREDIENSER

- 2 løg
 - 2 fed hvidløg
 - 1 porre med top
 - 2 spsk. rapsolie
 - 100 g røde linser
 - 2 dåser flåede tomater
 - 4 tsk. tomatpuré
 - 1 l vand
 - 2 grøntsagsbouillon terninger
 - 1 dl fløde
 - 1 tsk. sød paprika
 - 1 tsk. basilikum
 - 1 spsk. sukker
- 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 suppe og gryderetter, og så er det en smart måde at få flere bælgfrugter ind i kosten. Det giver mæthed og meget mere energi til at fortsætte legen.



HOPPE
BOOSTER



RIG PÅ
C-VITAMIN

VI LÆRER SAMMEN, NÅR VI SPISER SAMMEN

SPROG Børnene lærer af hinanden, når de lytter til nye ord og deltager i samtaler om madens smag, farver eller hvor den kommer fra.

MOTORIK Børnene lærer af hinanden, når de observerer, hvordan sidemakkeren holder gafflen, eller når de selv får lov til at prøve kræfter med den store suppeske.

GODE MADVANER Børnene lærer af hinanden, når de får lov til at være gode rollemodeller for hinanden, og husker at vaske hænder inden spisning eller sige tak for mad.



FÆLLESSKAB GIVER MADMOD

Når nysgerrige børn sætter kurs mod nye smagsoplevelser, følger andre trop i vished om, at alle er på samme rejse. Det skaber madmod!

FRUHANSENSKAELDER.DK

SÅ NEMT ER DET

Maden kommer i form af måltidskasser, og bliver tilberedt af institutionens køkkenansvarlige. Den køkkenansvarlige sørger for alt i forhold til maden, hvilket kommer både børn og voksne til gode!

Maden kan tilberedes i stort set alle typer køkkener. Nogle køkkener skal muligvis have en opgradering, og her hjælper Fru Hansens Kælder gerne med et køkkentjek.

”Vi er superglade for vores frokostordning fra Fru Hansens Kælder. Både børn og forældre er begejstrede for menuen - og så er det skønt, når duften af mad breder sig i huset inden frokost”

Pernille Christine Vangmark,
Leder Børnehuset Skuldshøj, Frederikssund





BESTILLING

Måltidskasserne bestilles gennem vores webshop. Systemet er tilpasset jeres institution, så der altid bliver bestilt den rette mængde mad.



LEVERING

Råvarer og produkter leveres af lokal leverandør 2 gange ugentligt.



SERVERING

Den enkle opskrift tilberedes af den køkkenansvarlige og nydes af børnene.




**FRU
HANSENS
KÆLDER**
Frokost i børnehøjde

fruhansskaelder.dk • Tlf: 33 14 45 54