

# 10

GODE RÅD TIL  
MENUPLANLÆGNING

# 10

## GODE RÅD TIL MENUPLANLÆGNING

### Indledning

Menuplanlægning er en vigtig del af et institutionskøkken, hvor måltiderne er sanselige, varierede, velsmagende og bæredygtige. At sammensætte måltider til alle ugens dage er et håndværk, som kan være svært for selv det mest garvede køkkenpersonale.

Meyers Madhus har udviklet 24 menuplaner med afsæt i sæsonerne for at give inspiration til, hvordan en vellykket menuplan kan se ud. Menuplanerne indeholder inspiration til frokostmåltidet, formiddags- og eftermiddagsmaden, så du kan få inputs til at variere måltiderne over hele dagen og ugen.

Menuplanerne består af fire dele. 24 bud på menuplaner, som beskriver måltiderne hen over dagen, og som kan præsenteres for forældre. Derudover finder du en udvidet to-do-liste over de konkrete dages opgaver til hver menuplan. To do-listerne er dit interne arbejdsredskab og hjælper dig med at huske de opgaver, som du skal nå i løbet af arbejdsdagen for at være et skridt foran og nå det hele. Endelig er der i hver menuplan konkrete links til opskrifter, som passer til retterne i menuplanerne. I tillæg til menuplaner og to-do-liste har vi udviklet ti råd for, hvad der er godt at huske på, når man menuplanlægger, som folder ud, hvordan man kommer i mål med en grundig og struktureret menuplanlægning.

Alle menuplanerne er lavet med afsæt i Københavns Kommunes pejlemærker, som sikrer ernæringsrige og klimavenlige måltider. Hver menuplan er lavet med øje for månedens sæsonråvarer, så du hele året igennem får inspiration til menuplanlægningen.

Det er ikke tanken, at menuplanerne nødvendigvis skal følges slavisk fra ende til anden. De er en konkret inspiration til, hvordan du kan sammensætte måltiderne hen over ugen, og du kan fint plukke ud fra, hvad du vurderer, kan fungere i din hverdag. En god vej frem kan være at starte med at prøve en eller to nye opskrifter eller måltider i løbet af en uge. På den måde kan du løbende bygge på med nye retter.

De ti råd forklarer, hvilke tanker der ligger bag menuplanernes struktur og opbygning. I rådene vil du bl.a. læse, at vi anbefaler en fast struktur for menuplanen, hvor fisk fx indgår på en fast ugedag for at gøre planlægningen nemmere. Nogle af de greb, vi tænker ind i menuplanlægningen, bruger du måske allerede, andre vil være nye – lad dig inspirere og prøv af hvad der fungerer for dig.

Håbet er at menuplanerne og de ti råd i samspil kan understøtte menuplanlægning i hverdagen, så du bedst muligt lykkes med maden og måltiderne.

# 10

## GODE RÅD TIL MENUPLANLÆGNING

1. Beslut dig for et fast tidspunkt hvor du lægger din menuplan
2. Sørg for at frokosten, formiddagsmaden og eftermiddagsmaden i samspil sikrer ernæringen dagen igennem
3. Lav menuplanen ud fra en genkendelig struktur
4. Variér mellem nemme og komplicerede retter
5. Planlæg en fast dag hver uge hvor du bruger dine rester
6. Vær altid et skridt foran
7. Variér menuplanen med både billige og dyrere retter
8. Prioritér sæsongrøntsager i menuplanen, så du bruger råvarerne, når de smager bedst
9. Lav en sanselig og beskrivende menutekst
10. Lav en kronologisk to do-liste til næste dag med de køkkenopgaver, du skal nå

# 10 GODE RÅD TIL MENUPLANLÆGNING

## 1. Beslut dig for et fast tidspunkt hvor du lægger din menuplan

At være i god tid med menuplanlægning er alfa omega i en travl hverdag. En god menuplan planlægges to uger frem, så du bedre kan sikre, at der er variation i måltiderne, så børnene får præsenteret en bred vifte af forskellige spændende retter. Samtidig bidrager det til, at måltiderne hen over ugen giver børnene den rette ernæring og lever op til pejlemærkerne.

Kig gerne på pejlemærkerne, når du lægger din menuplan, så du nemmere har et overblik over, hvilke råvarer som skal serveres hver og hver anden uge. Kød og æg skal fx kun indgå i menuplanen hver anden uge og på samme måde med suppe og grød.

## 2. Sørg for at frokosten, formiddagsmaden og eftermiddagsmaden i samspil sikrer ernæringen dagen igennem

Ernæringen er en vigtig del af menuplanlægningen. Planlæg måltiderne over hele dagen, så både formiddagsmad, frokost og eftermiddagsmåltidet indgår.

Måltiderne supplerer hinanden ernæringsmæssigt - er frokosten lav på energi, så sørg for at servere et fyldigt eftermiddagsmåltid.

## 3. Lav menuplanen ud fra en genkendelig struktur

En fast menustruktur kan gøre menuplanlægningen nemmere og samtidig sikre variation. I mange køkkener er det udbredt at planlægge ugens måltider med en fast dag til grød/suppe, fisk, kød, vegetar/bælgfrugter og pålæg/rester. Når du allerede ved, du skal lave fisk hver torsdag, kan det give luft til at søge nye opskrifter og variere måltiderne og måske endda inddrage børnene i dele af madlavningen. Find en struktur som passer i din hverdag, men en måde at gøre det på kan være som i boksen nedenfor. Grød og suppe samt æg og kød fremgår hver især kun én gang hver anden uge som pejlemærkerne anbefaler. Det er nemmere at holde styr på, hvis du lægger din menuplan to uger frem.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
LIGE UGER	Grød	Kød	Bælgfrugter	Fisk	Rester/pålæg
ULIGE UGER	Suppe	Æg	Bælgfrugter	Fisk	Rester/pålæg

#### 4. Variér mellem nemme og komplicerede retter

En for ambitiøs menuplan kan stjæle tid og overskud fra at være på forkant med forberedelse af andre måltider, varebestilling og øvrig planlægning. Det er godt at prøve nye opskrifter og variere måltiderne, men det tager tid at indarbejde en ny ret og kræver fokus. Det er derfor en fordel at planlægge nemme dage med opskrifter, som du allerede kender og andre dage, hvor du prøver en ny opskrift.

Får du varer hjem mandag, er det en fordel at lægge nemme retter i planen den dag, så du har luft til at håndtere det praktiske. På samme måde kan fredagen med fordel være din restedag, så du har tid til næste uges planlægning og varebestilling.

#### 5. Planlæg en fast dag hver uge hvor du bruger dine rester

En dag til rester frigiver ekstra tid og sikrer, at du får brugt det overskydende fra ugen. Og rester kan sagtens blive ugens bedste måltid! En god restedag kan blive en dag med flere forskellige sanseindtryk fra de forskellige retter fra ugen, og hvor pålæg kan blive gjort til en lille fest. Leg med anretningen af pålægget og gør en dyd ud af at lade børnene vælge selv.

Det er næsten umuligt at producere lige præcis nok til, hvad børnene kan spise, så sørg for at gemme det, du har tilbage og brug det på en god måde. At lægge en fast dag ind til rester hver uge hjælper dig til at huske at bruge resterne.

#### 6. Vær altid et skridt foran

Forberedelse er enhver køkkenfagligs ven i et professionelt køkken, og du kan drage fordel af at skrive dem ned på konkrete to-do-lister, så du hele tiden har et overblik over ugens opgaver.

Prøv for så vidt muligt at skrælle, snitte eller hakke grønt dage i forvejen. Du kan også sætte bælgfrugter i blød, så de er klar til at blive kogt på dagen. Er du i gang med at snitte porrer og kan se i menuplanen, du skal bruge det igen senere på ugen, kan du ligeså godt snitte mere, når du har råvarer og redskaber klar. Sæt gerne mærkater på dine bøtter, så du kan holde styr på dine forberedte elementer.

Du kan også producere mere af retter, som kan bruges senere på ugen til mellemmåltider eller til dagen for de gode rester. Ærtemosen til frokost kan blive et dejligt mellemmåltid med hjemmebagte boller eller knækbrød senere på ugen.

#### 7. Variér menuplanen med både billige og dyrere retter

Økologisk kylling vejer særligt tungt i budgettet, og de kan nemt blive afskrevet fra indkøbslisten. Det er ærgerligt, da der ofte er meget velsmag at hente. Forsøg derfor at variere måltiderne i menuplanen med billigere retter i blandt, så du har luft i budgettet til at købe de mere omkostningstunge råvarer engang imellem.

## 8. Prioritér sæsongrøntsager i menuplanen, så du bruger råvarerne, når de smager bedst

Engang havde vi intet andet valg end at lave mad efter sæsonerne. Tomater var ikke en helårsspise, og jordbær kunne på ingen måde købes i december måned. I dag er alle råvarer tilgængelige på stort set alle tider af året, og vi skal derfor vænne os til at udvælge de råvarer, som fra naturens side vokser i sæsonerne.

At vælge råvarer i sæson er en god måde at sige nej til drivhussystemer og flytransport, som begge belaster klimaet i høj grad. Heldigvis smager en dansk frilandstomat om sommeren længere bedre end den importerede i vinterhalvåret, og vi kender alle smagen af de danske jordbær, der endelig lander i butikkerne.

At lave mad efter sæsoner hjælper dig også til at sikre en variation i måltiderne over året, så der naturligt er mere kål på menuen i vinterhalvåret og flere spæde grøntsager om sommeren.

## 9. Lav en sanselig og beskrivende menutekst

Sanseligheden starter allerede ved menutitlerne, og det samme gør planlægningen. En detaljeret menutitel hjælper dig til at huske dine tanker med måltidet, så det er nemmere at overskue, når du skal bestille varer, og når du skal svinge gryderne. Desuden kan titlerne give personale og forældre en bedre forståelse for måltiderne og de mange tanker, som ligger bag.

Skriv gerne titlerne med konkrete råvarer som spiller en rolle for måltidet. Boller i karry kan tage form på mange måder, så uddyb gerne om der er sommerporrer i saucen, en æblechutney til eller om farsen er lavet med linser.

Brug sæsonen, krydderurten, tilbehøret og andre elementer til at sætte flere ord på.

## 10. Lav en kronologisk to-do-liste til næste dag med de køkkenopgaver, du skal nå

At arbejde med kronologiske to-do-lister kan hjælpe dig til at tænke i optimerede arbejds gange, så du udnytter tiden bedst. Simreretten skal gerne sættes over først, så der er tid til, at du kan snitte grønt imens. Det lyder simpelt, men det er ikke altid lige nemt at skabe sig det overblik på dagen. Start gerne planlægningen dagen inden, hvor du tænker hele køkkenflowet igennem for de elementer, som skal produceres – også dem du skal huske at forberede til senere på ugen.

### Konkrete tips til frokost:

- Lav ekstra af hovedmåltidet onsdag og torsdag, så der er planlagte rester til fredagen
- Lav ekstra råkost som fyld til grønsagsbagværk
- Lav ekstra af en gryderet som kan blive til en ret i fad. Fx kan en bolognese blive brugt til lasagne, musaka eller Shepards Pie senere på ugen
- Bag ekstra grøntsager til retter med æg fx tærter, gratiner eller æggeklager
- Brug ekstra bagte og kogte grøntsager til purerede supper og til at tykne saucer med fx kartoffel til kartoffel-porresuppe eller bagt grønt eller råkost i en karrysauce