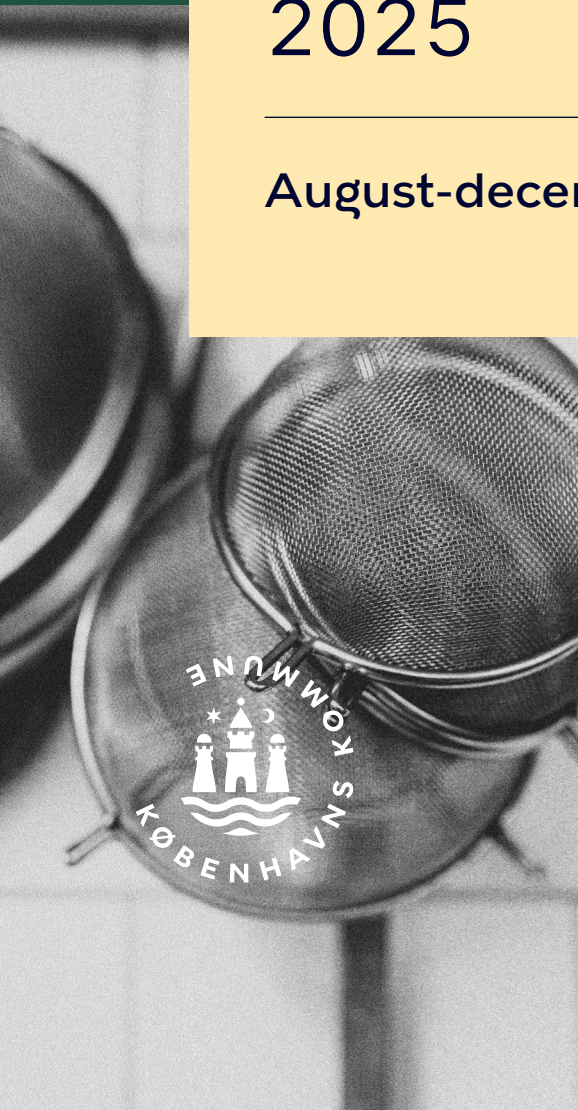


For dig, der arbejder
med mad og måltider
til børn

Kurser og inspiration 2025

August-december



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid	4
Kurser i Meyers Madhus – 1-dagskurser	
Grundopskrifter der virker	8
Nemme mellemmåltider	10
Bæredygtig fisk til mange	12
Godt bagværk til børn	14
Bælgfrugter i børnemaden	16
De grønne verdensskøkkener - Thailand	18
Madspild på menuen	20
Kurser i Meyers Madhus – 3 timers kurser	
Gode farser - med og uden kød	24
Diætmad i daginstitutionen	26
Madaktiviteter på stuen	28
Umami i det grønne køkken	30
Brug dine rester - på pålægsdagen	32
Sådan køber du klogt ind	34
Introkursus for nye medarbejdere	36
Inspiration og workshops hos jer	
Skab jeres egen mad- og måltidspolitik	40
Børns smag og måltidspædagogik	42
Pædagogiske madaktiviteter på stuen	44
Hos Godis Grønt	
En tur i marken hos Godis Grønt	48
Kursuskalender 2. halvår 2025	50

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

Få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, økologiske og bæredygtige måltider. Få styr på bælgrugter, lær mere om grøn umami – eller bliv inspireret til jeres pædagogiske arbejde.

I kataloget for andet halvår 2025 finder du en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med et særligt fokus på velsmagende, bæredygtige måltider, der styrker madmod og madglæde blandt børn i Københavns Kommune.

Af nye og opdaterede kurser finder I bl.a. *Grundopskrifter der virker, Bælgrugter i børne-maden, Diætmad i daginstitutioner, Sådan køber du klogt ind og En tur i marken hos Godis Grønt.*

Herudover tilbyder vi inspirerende kurser til det pædagogiske personale med fokus på den pædagogiske rolle i maden og måltiderne samt madaktiviteter med børn.

Kurserne afholdes enten i Meyers Madhus, hos jer eller hos Godis Grønt. Booker I et kursus hos jer, kan vi skræddersy tid og tema, så det passer til de muligheder, udfordringer og behov, der er relevante for jeres institution.

Madkurserne, der afholdes i Meyers Madhus findes i flere formater:

3 timers kurser: Korte, komprimerede kurser hvor I, i løbet af en eftermiddag, får greb, værktøjer og inspiration, som I kan arbejde videre med i jeres institution.

1-dagskurser: Her dykker vi ned i et specifikt tema og arbejder sammen om at implementere nye metoder i jeres daglige madlavning.

2-dagskurser: Dybdegående kursus, der giver en bred og praksisorienteret indføring i arbejdet med de gode økologiske, velsmagende og bæredygtige måltider til børn.

I undervisningen arbejder vi både med teori og praktiske øvelser i køkkenet.

Alle kurser er gratis for medarbejdere i Københavns Kommunes institutioner og skoler, og I må tilmelde jer lige så mange kurser, I ønsker.

Kurserne er udviklet af Meyers Madhus, og afholdes i Meyers Madhus på Nørrebro, lokalt hos jer – eller hos Godis Grønt på landet.

Vi glæder os til at byde jer velkommen i køkkenet, komme på besøg i institutionen – eller tage jer med ud i marken!

TILMELDING

Du tilmelder dig kurserne i
Meyers Madhus på
maaltider.kk.dk/for-medarbejdere

Har du spørgsmål eller vil du booke
kurser hos jer, kan du kontakte Meyers
Madhus på
raadgivning-kk@meyers.dk eller
på tlf. 26 77 31 16 (kl. 9-15)



Kurser i Meyers Madhus

1-dagskurser

Grundopskrifter der virker

Til køkkenpersonale

Dette kursus er til dig, der gerne vil have et virkelig solidt og alsidigt repertoire af grundopskrifter, der bare virker – og som kan varieres til mange dejlige måltider ved at skifte elementer ud og bruge sæsonens råvarer.

Vi arbejder fx med grundopskrifter på fars med begrænset mængde kød, der kan bruges i et utal af retter. Og vi dykker ned i grundteknikker til gryderetter, supper og saucer.

Ved at stille skarpt på de enkle greb, der gør forskellen i gryden, giver vi dig et større overskud i nogle af de tilberedninger og retter, som ofte går igen uge efter uge – og samtidig overskud til at variere dem, så det velkendte møder det sæsonbetonede og sanselige.

Hvad lærer du?

- Et repertoire af velsmagende grundopskrifter på fars, gryderetter, supper og saucer, der kan danne basis for et væld af gode måltider.
- At skabe variation ved at bruge sæsons råvarer – samtidig med at fastholde genkendeligheden for børnene.
- At tænke struktureret i planlægningen af sæsonbetonede måltider.

Dato

27. august 2025
21. november 2025

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Nemme mellem-måltider

Til køkkenpersonale

Trænger du til ny inspiration til dagens mellemmåltider, så er dette kursus noget for dig.

På kurset sætter vi særlig fokus på brug af rester, spreads og gnavegrønt, men også på ernæringen, så mellemmåltiderne hænger godt sammen med frokostmåltidet og ugens øvrige måltider på en måde, så de samtidig tilgodeser de officielle anbefalinger. Vi ser på, hvordan vi kan planlægge mellemmåltiderne, så de bliver lettere og mere overskuelige at have med at gøre, uden at gå på kompromis med børnenes energi og mæthed.

Vi går praktisk til værks i køkkenet, så du får inspiration til at sammensætte varierede mellemmåltider, hvor smag, sanselighed og madmod forenes med den rette ernæring.

Hvad lærer du?

- At tilberede simple, klimavenlige og sunde mellemmåltider, som er smagfulde og varierede.
- At planlægge mellemmåltider, så de ernæringsmæssigt hænger sammen med frokostmåltider og dækker børnenes daglige behov.

Dato

9. september 2025
13. november 2025

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Bæredygtig fisk til mange

Til køkkenpersonale

Fisk og skaldyr er velsmagende, sunde og klimavenlige råvarer, som fortjener en større plads på børnenes tallerken. Vi skal en tur under havets overflade og udforske nogle af de fantastiske fisk og skaldyr der lever i vores farvande.

Vi går i køkkenet og tager udgangspunkt i sæsonernes bæredygtige fisk og skaldyr, når vi arbejder med tilberedningsmetoder. Gennem enkelte øvelser giver vi inspiration til, hvordan du kan planlægge og anvende fisk og skaldyr i børnehøjde i både frokost og mellemmåltider.

Hvad lærer du?

- At forstå begrebet bæredygtig fisk, herunder at kende til fiskemærkninger som Naturskånsom, MSC, ASC og økologisk.
- At tilberede velsmagende fiskeretter med afsæt i sæsonen.
- Tips til opbevaring af frisk fisk og brug af rester.

Dato

12. september 2025
3. december 2025

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Godt bagværk til børn

Til køkkenpersonale

Godt brød er fundamentet for de fleste gode måltider. På dette kursus udforsker vi brødets fantastiske verden, og klæder dig på til selvsikkert at bage et varieret udvalg af rug- og hvedebrød i hverdagen.

Vi indfører dig i hemmeligheden bag det enkle gode brød, der passer til det meste og kan spises både alene og som tilbehør. Vi sætter fokus på langtidshævning, meltyper, brugen af surdej og vigtigheden af at bage ved den rette temperatur. Kort sagt, alt hvad der skal til for at hæve dit bageniveau og din bageglæde til nye højder.

Vi bager en række forskellige brød, der passer til børn og jeres hverdag, og sætter undervejs fokus på de udfordringer, I støder på i jeres dagligdag, når der skal bages brød.

Hvad lærer du?

- Ælte-, hæve-, og bageteknikker.
- At arbejde med forskellige meltyper, surdej og bagetemperaturer.
- Hvordan du gør bagningen til en integreret del af din arbejdsdag.

Dato
18. september 2025

Tid
08.30 - 15.00

Sted
Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Bælgfrugter i børne- maden

Til køkkenpersonale

Vi slår et grønt slag for, at bælgfrugter i højere grad finder vej til børnenes tallerken, og arbejder med hvordan I kan skabe et godt basislager af bælgfrugter i køkkenet. Vi snakker om iblødsætning, tilberedning, forberedelse, opbevaring og tilsmagning, og sætter fokus på variationen af bønner, ærter og linser og deres forskellige anvendelsesmuligheder. Vi går i køkkenet og får praktisk erfaring med bælgfrugter og arbejder med hvordan vi får fantastiske smage og konsistenser ind i retter med bælgfrugter.

Hvad lærer du?

- At planlægge og arbejde klogt med bælgfrugter i produktionen.
- At opnå et større kendskab til bælgfrugters kulinariske kvaliteter, anvendelsesmuligheder, og tilberedningsmetoder.
- At bringe velsmag ind i måltider med bælgfrugter.

Dato

30. september 2025

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

De grønne verdens-køkkener - Thailand

Til køkkenpersonale

En god indgang til at få flere grønne retter på menuerne er ved at kigge ud i verdens køkkener. I mange køkkener, som eksempelvis de asiatiske, lykkes de med at få mad med kun lidt eller slet ingen kød til at smage fantastisk. De har en anden madkultur, hvor det traditionelt har været planterne, der fyldte mest i dagens måltider.

Det lader vi os inspirere af på dette kursus, hvor vi går på jagt efter velsmagen i det thailandske køkken og lærer af, hvor den store velsmag i de thailandske retter kommer fra. Vi arbejder med tilberedningsmetoder og med tilsmagning med de mange klassiske fermenterede umamibomber som fiskesaucer, østerssauce, teriyakisauce og soyasauce. Vi ser også på, hvordan thailandsk mad er bygget op omkring at balancere sødme, syre, fedme og skarphed og ikke mindst om at bevare sprøde konsistenser, som de fleste børn holder af. Aromaer og dufte fra friske krydderurter, ingefær og limeblade fuldender oplevelsen af sanselighed, og løfter de grønne retter til et nyt niveau.

Hvad lærer du?

- At få masser af god smag og konsistenser ved at bruge teknikker fra det thailandske køkken.
- At kende og bruge ingredienser fra Thailand til at lave mad af råvarer fra vores breddegrader.
- Hvordan forskellige krydderurter og smagsgivere fra Thailand kan bringe variation og velsmag ind i grønnere børnemad.

Dato

21. oktober 2025

Tid

08.30 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Madspild på menuen

Til køkkenpersonale

Vi sætter samarbejde i fokus og går i dybden med, hvordan madspild kan begrænses både i køkkenet og på stuerne, og hvordan råvarer og rester kan udnyttes til fulde.

Du får konkrete værktøjer til at vurdere dine indkøb, så du handler mere målrettet, begrænser spildet og får mere plads til fx økologi i budgettet. Vi taler om, hvordan man måler og vurderer madspild løbende, og du får konkrete metoder til at gøre madspild til et fælles fokus i institutionen.

Vi arbejder med tips og tricks, der giver et godt køkkenflow – herunder brug af ‘planlagte rester’, som både kan reducere madspild, spare tid og give gode spiseoplevelser.

Hvad lærer du?

- At planlægge menuer og indkøb, så du kan reducere dit madspild.
- At gøre madspild til et fælles fokus i institutionen.

Dato

28. oktober 2025

Tid

08.30-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Kurser i Meyers Madhus

3-timers kurser

Gode farser – med og uden kød

Til køkkenpersonale

Kom med i køkkenet, når vi går i dybden med fars med flere planter, både helt grønne og med kød som hjælper. Vi arbejder med, hvordan du kan lave grønnere farser fra bunden, så du kan skifte nogle af de klassiske kødfarser ud med et mere klimavenligt alternativ.

Vi stiller skarpt på teknikker, konsistenser, smage og tilberedninger i det nye håndværk med grønnere farser. Du vil få inspiration til at lykkes med forskellige typer farser, og tips til hvordan du redder farsen, hvis det går galt. Dertil får du opskrifter til forskellige typer grundfarser med masser af grønt og bælgrugter, som kan varieres efter sæson og mindske dit madspild.

Hvad lærer du?

- At få mere grønt i dine farser med enkle greb, uden at tilføje mange ekstra processer.
- Teknikker til at få den rette elasticitet, saftighed, struktur og smag i farser med og uden kød.

Dato

28. august 2025

Tid

12.00 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Diætmad i dag- institutioner

Til køkkenpersonale

På dette kursus får I en grundig indførelse i rammerne for børnemad i Københavns Kommune. I daginstitutioner er I forpligtiget til at servere ernæringsrigtig mad lavet efter De officielle kostråd og Københavns Kommunes Pejlemærker for klimavenlig mad. Alle daginstitutioner i Københavns Kommune, der selv producerer mad, skal kunne tilbyde mad, der tager hensyn til børn der spiser vegetarisk, har allergi eller med religiøse hensyn.

Vi går både teoretisk og praktisk til værks, ved at arbejde med gode greb i hverdagen, der skal gøre det lettere for jer at lave måltider, der er inkluderende for alle spisende i institutionen.

Hvad lærer du?

- Viden om rammerne for børnemad i Københavns Kommune, herunder særlige kosthensyn.
- At integrere særlige kosthensyn i den daglige madproduktion samtidig med, at I sikrer børnenes ernæringsbehov.

Dato

25. september 2025

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Madaktiviteter på stuen

Til det pædagogiske personale

Bliv klogere på, hvordan I som rollemodeller kan skabe rammerne for gode madaktiviteter. Vi sætter legen i centrum og arbejder med, hvordan madaktiviteter kan blive en integreret del af jeres pædagogiske hverdag.

Vi kommer omkring, hvordan den rette planlægning kan gøre inddragelsen overskuelig i jeres hverdag. I bliver præsenteret for en række udvalgte madaktiviteter og lege, som ikke kræver et køkken, men som giver børnene smagsoplevelser og råvarekendskab; oplevelser, som kan skabe nysgerrighed og madglæde. Efter kurset vil I være klædt på til at lave aktiviteterne med børnene i jeres daginstitution.

Hvad lærer du?

- Introduktion til en række særligt udvalgte pædagogiske madaktiviteter.
- At udføre konkrete pædagogiske madaktiviteter og hvordan I får dem planlagt i det daglige.

Dato

7. oktober 2025

Tid

12.00 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Umami i det grønne køkken

Til køkkenpersonale

Velsmagen i det grønne køkken er en vigtig drivkraft for at lykkes med at lave grønne måltider. Som med al madlavning er arbejdet med de fem grundsmage, konsistenser, aromaer og ikke mindst madens udseende afgørende.

I et grønt køkken er umami et kapitel for sig og meget tyder på, at en passende intensitet af umami, den femte grundsmag, spiller en stor rolle for, om vi oplever et måltid som tilfredsstillende.

Umami forbindes ofte med smagen af kød. På dette kursus dykker vi længere ned i, hvordan man arbejder målrettet med umami i menuen, og hvordan vi finder og opdyrker umami i planteriget blandt grøntsager, svampe og alger.

Dette kursus er for dig, der ønsker en teoretisk indføring i arbejdet med velsmag gennem fokuseret arbejde med umami.

Hvad lærer du?

- Hvordan man kan sikre velsmag gennem arbejdet med madens grundsmage, konsistens, aromaer og udseende.
- Hvordan man arbejder målrettet med at sikre umami i grønne retter.

Dato

8. oktober 2025

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Brug dine rester - på pålægs- dagen

Til køkkenpersonale

Rester af ugens madproduktion, vil altid i større eller mindre grad hobe sig op i køkkenet i hverdagen. Heldigvis kan mange rester bruges på spændende måder som pålæg til rugbrødsdagen.

Vi bruger rester som omdrejningspunkt til at arbejde kreativt med pålæg til rugbrødsdagene. Brug af resterne mindsker madspild, reducerer arbejdsgange samtidig med, at du sparer penge ved at undgå at smide mad ud.

Kurset er for dig, der gerne vil arbejde med rester på en ny måde, der mindsker madspild og skaber variation på pålægsdagene.

Hvad lærer du?

- At tænke kreativt ved brug af rester. Både de planlagte og dem, der opstår naturligt.
- Inspiration til pålæg til frokost og mellemmåltider, hvor du udnytter dine rester.
- Teknikker til at bruge rester, til at skabe nye retter.

Dato

30. oktober 2025

Tid

12.00 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N





Sådan køber du klogt ind - hos Hørkram

Til køkkenpersonale

Vil du blive endnu bedre til at bestille varer til din daglige madproduktion. Så er dette kursus for dig.

På kurset følger vi hele indkøbsrejsen - fra indkøbsliste til modtagelsen af varerne. Du lærer, hvordan du navigerer fra Kvantum over i Hørkrams webshop og afgiver ordren.

Vi arbejder praktisk med webshoppen og dykker ned i vigtige funktioner som:

- Filtrering og søgning af varer - herunder at finde aftalevarer og økologi.
- Økologiregnskab.
- Brug af favoritlister.

Kurset giver dig også en bedre forståelse for de mange muligheder, der ligger i kommunens indkøbsaftale. Du lærer, hvordan du bruger indkøbsaftalen bedst muligt - både når det gælder kvalitet, pris og bæredygtighed.

Du får nyttige tips og tricks til at finde de bedste varer til den bedste pris - og til at undgå de mest almindelige fejl køb.

Dato

5. november 2025

Tid

12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N

Introkursus for nye køkken- medarbejdere

Til køkkenpersonale

Er du ny køkkenmedarbejder, eller har du blot brug for at blive opdateret på rammerne for børnemaden i Københavns Kommune, er her muligheden for at få en bred, faglig indføring til netop dette.

Vi kommer bredt omkring rollen som køkkenansvarlig, og drøfter maden og måltidets mange funktioner. Både ud fra en gastronomisk og ernæringsmæssig vinkel, men også ud fra, hvordan man igennem et godt samarbejde mellem køkkenet og det pædagogiske personale, kan hjælpe børnenes madmod og madglæde på vej.

På kurset bliver du klædt på til at lave velmagende og bæredygtig mad, som er målrettet børn fra 0-6 år. Vi arbejder med emner som menuplanlægning, sæsoner og madens sanselighed, gennem teori og praktiske øvelser i køkkenet.

Kurset afholdes over to eftermiddage med to ugers mellemrum.

Hvad lærer du?

- At lave bæredygtig mad til børn fra 0-6 år.
- Om de officielle nationale anbefalinger og retningslinjer for børnemad i Københavns Kommune.

Dato

12. og 27. november 2025

Kurset afholdes over to eftermiddage, med ca. to ugers mellemrum.

Tid

12.00 - 15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Inspiration og workshops

Hos jer



Skab jeres egen mad- og måltids-politik

På tværs af personalegruppen

Når man i en institution arbejder for at servere dejlig børnemad i gode måltidsrammer, er det en fordel at have en fælles tilgang til arbejdet med maden og måltiderne på tværs af faggrupperne.

Vi sætter sammen fokus på jeres arbejde med mad og måltider. Vi undersøger hvilke værdier, der vil være oplagte i jeres mad- og måltidspolitik, og vi taler om, hvordan I kommer i mål med implementeringen.

I jeres mad- og måltidspolitik kan I f.eks. beskrive

- Hvordan I spiser sammen hos jer, og hvad der er særligt vigtigt under måltidet.
- Hvilke pædagogiske læreplanstemaer, I kan understøtte under måltidet, f.eks. sprog, matematisk opmærksomhed, motorik og social udvikling.

Kontakt Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16 (kl. 9-15) for at booke denne workshop hos jer.

Form

Workshop

Varighed

3 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Børns smag og måltids- pædagogik

På tværs af personalegruppen

Børnene indtager store dele af deres daglige måltider i daginstitutionen. Derfor er det vigtigt at arbejde med udviklingen af børns smag og madmod i de pædagogiske måltider.

Sammen sætter vi fokus på den gode pædagogiske tilgang til måltidet, når vi undersøger, hvordan vi styrker og understøtter børns mod til at smage på maden.

Vi sætter fokus på, hvilken betydning rammerne har for måltidet og taler om, hvilke perspektiver der ligger i at spise et velsmagende måltid sammen med børn i vuggestuer og børnehaver.

Kontakt Meyers Madhus på
raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16
(kl. 9-15) for at booke dette oplæg/workshop hos jer.

Form

Oplæg og workshop

Varighed

Kan variere fra 45 min. - 1,5 time

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Pædagogiske madaktiviteter på stuen

Til det pædagogiske personale

Vi udforsker og oplever råvarerne uden for måltidets normale rammer, når vi sylter, bager eller laver krydderiblandinger. Vi sætter sanserne i spil, når vi dufter, smager og føler os frem.

De pædagogiske madaktiviteter er oplagte muligheder for at styrke børnenes madmod og madglæde, da der her skabes et uformelt og trygt rum, som ikke har de samme rammer som dagens andre måltider.

I kan vælge imellem:

- Aktivitet med årstidens syltede frugt og grønt
- Aktivitet med stødte krydderiblandinger
- Aktivitet med knækbrød

Praktisk info:

Kurset afholdes med 2-3 pædagoger og en lille gruppe børn (maks. 12).

På kurset bliver I klædt på til selv at kunne lave madaktiviteter sammen med børnene.

Varighed: 2 ½ time i alt. Ca. 1,5 times aktivitet med børnene. Vi kommer 30 minutter før til opsætning, og bruger 30 minutter efter til evaluering med personale. Tidspunktet på dagen er fleksibelt.

Kontakt Meyers Madhus på raadgivning-kk@meyers.dk eller 26 77 31 16 (kl. 9-15) for at booke denne workshop hos jer.

Form

Workshop

Varighed

3 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Hos Godis Grønt



En tur i marken hos Godis Grønt

-Bliv klog på grønsagernes vej fra jord til tallerken

Til køkkenpersonale og pædagoger

Kom med ud på landet, få jord under neglene – og inspiration og sprudlende grøntsagsmad af friskhøstede råvarer.

Denne kursusdag foregår på det økologiske landbrug Godis Grønt, hvor vi dykker ned i grøntsagernes verden – direkte fra mark til måltid. Kurset er til dig, der ønsker ny viden, inspiration og konkrete redskaber til at integrere grøntsager og grønne vaner i både køkken og pædagogik.

Godis Grønt dyrker efter regenerative metoder, som genopbygger jordens sundhed og understøtter en bæredygtig fremtid. Vi tager en rundtur i marken og høster sæsonens grøntsager, som vi laver enkle, velsmagende retter af og deler opskrifter, som kan bruges både i køkkenet og som pædagogisk aktivitet. Dagen er praktisk, faglig og sanselig. Uanset om du står i køkkenet eller arbejder pædagogisk med maden, får du ny inspiration og konkrete værktøjer med hjem.

Hvad lærer du?

- Hvordan grønne måltider kan bidrage til en positiv forandring – og hvordan grøntsagerne kan blive et fælles omdrejningspunkt i hverdagen.
- Øget forståelse for klimadagsordenen, når det gælder fødevarer.
- Om koblingen mellem fødevarereproduktion og klimaomstilling.

Datoer

2. september 2025
24. september 2025
1. oktober 2025

Varighed

09.00-15.00

Sted

Vi mødes hos Godis Grønt kl. 09.00
Der går tog fra Nørreport til Lejre Station
– derfra er der ca. 700 meter til fods.
Toget fra Nørreport tager ca. 1 time

Adresse: Blæsenborgvej 9, 4320 Lejre

Kursuskalender 2. halvår 2025

AUGUST

DATO	KURSUS	HVOR
27.08	Grundopskrifter der virker	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
28.08	Gode farser - med og uden kød	(3 timers kursus i Meyers Madhus)

SEPTEMBER

02.09	En tur i marken hos Godis Grønt	(Blæsenborgvej 9, 4320 Lejre)
09.09	Nemme mellemmåltider	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
12.09	Bæredygtig fisk til mange	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
18.09	Godt bagværk til børn	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
24.09	En tur i marken hos Godis Grønt	(Blæsenborgvej 9, 4320 Lejre)
25.09	Diætmad i daginstituitionen	(3 timers kursus i Meyers Madhus)
30.09	Bælgfrugter i børnemaden	(1 dagskursus i Meyers Madhus)

OKTOBER

01.10	En tur i marken hos Godis Grønt	(Blæsenborgvej 9, 4320 Lejre)
07.10	Madaktiviteter på stuen	(3 timers kursus i Meyers Madhus)
08.10	Umami i det grønne køkken	(3 timers kursus i Meyers Madhus)
21.10	De grønne verdenskokkene	(1 dagskursus i Meyers Madhus)

28.10	Madspild på menuen	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
30.10	Brug dine rester - på pålægsdagen	(3 timers kursus i Meyers Madhus)

NOVEMBER

05.11	Sådan køber du klogt ind	(3 timers kursus i Meyers Madhus)
12.11	Introduktion for nye medarbejdere (1)	(3 timers kursus i Meyers Madhus)
13.11	Nemme mellemmåltider	(3 timers kursus i Meyers Madhus)
21.11	Grundopskrifter der virker	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
27.11	Introduktion for nye medarbejdere (2)	(3 timers kursus i Meyers Madhus)

DECEMBER

03.12	Bæredygtig fisk til mange	(1 dagskursus i Meyers Madhus)
-------	---------------------------	--------------------------------

KURSER EFTER AFTALE

Børns smag og måltidspædagogik	(Hos jer)
Pædagogiske madaktiviteter på stuen	(Hos jer)
Skab jeres egen mad- og måltidspolitik	(Hos jer)

Københavns Kommune og Meyers Madhus samarbejder om at skabe endnu bedre måltider i de københavnske institutioner, tilbud og enheder. Sammen har vi fokus på velsmag, godt håndværk og madglæde og løfter den grønne dagsorden med bæredygtige, klimavenlige måltider og mindre madspild.

Tilmelding til kurserne i Meyers Madhus

Ønsker du at deltage på et eller flere af kurserne, så foregår tilmeldingen online på www.maaltider.kk.dk.

Book kurser og inspiration hos jer

Mail: raadgivning-kk@meyers.dk

Tlf: +45 26 77 31 16