

Maddag 2025

DIPLOM



**Jeg har spist
orange mad!**

Mit navn er

Og jeg har været med til Maddag 2025,
hvor vi spiste orange mad.

Her har jeg lavet en tegning af orange mad:

Opskrift på bagsiden

Maddag 2025



Kære forældre

I dag onsdag den 24. september, har dit barn fejret Maddag 2025 - ligesom tusindvis af andre børn i hele landet.

Børnene har sammen med personalet fra køkkenet og stuen leget med, tilberedt og spist dejlig orange mad. Vi fejrer Maddag 2025, fordi det fælles måltid er vigtigt for dit barns trivsel, sundhed, madmod og fællesskab.

Har I lyst til at prøve en lækker orange ret derhjemme? Så prøv opskriften ved siden af på nemme og lækre gulerodsbrud.

Vil du vide mere om, hvad vi har lavet på Maddag 2025 eller om arbejdet med mad i institutionen, så kig endelig forbi køkkenet.

Mange hilsner

Den madprofessionelle i dit barns daginstitution

Bag initiativet Maddag 2025 står en række organisationer

Maddag afholdes af Kost og Ernæringsforbundet og FOA i samarbejde med en række organisationer. Vi har alle det til fælles, at vi ønsker at sætte fokus på det vigtige arbejde medarbejderne i køkkenet og på stuerne gør. De arbejder for børnenes maddannelse samt sikrer velsmagende, sundhedsfremmende fælles måltider.

Forældrenes opbakning til madordninger er afgørende, og vi håber, at vi med Maddag 2025 kan give dig et indblik i sunde og velsmagende madordningers betydning for dit barn.

Grøntsagsbrud

Disse små brud er en mellemting mellem et lille madbrød og en tærte. De lækre grøntsagsbrud med æg og smeltet ost kan spises som mellemmåltid og fungerer også godt til fx skovturen. De kan også laves med andre grøntsager – se hvad du har af rester i køleskabet.

15-20 stk.

Ingredienser

4	Æg
250 g	Gulerødder, groft revet
250 g	Squash, groft revet
30 g	Hvedemel
50 g	Havregryn
25 g	Græskarkerner, solsikkekerner eller sesamfrø
40 g	Parmesan (eller anden hård ost)
	Salt og peber



Sådan gør du

Pisk æg i en skål, og tilsæt de revne grøntsager, mel, havregryn, græskarkerner, ost, salt og peber. Rør blandingen godt sammen.

Kom med en ske blandingen i muffinsforme.

Bag grøntsagsbruddene ved 180 grader i ca. 15-20 minutter, til de er gyldne og æggemassen har sat sig.

Opskriften er udarbejdet for Københavns Kommune af Meyers Madhus, se mere på madopskrifter.kk.dk

