

Plejehjem,
midlertidige
døgnoophold
og Københavns
Madservice

Kurser og inspiration 2025

August-december



Indhold

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid	4
Kurser i Meyers Madhus	
Introkursus for nye medarbejdere	8
Hos jer - køkkeninspiration	
Farser med mindre kød	12
Supper og sovser	14
Salater med bælgrugter	16
Bagning - også med bælgrugter	18
Brug flere bælgrugter	20
Hos jer - køkkensparring	
Økologisk Spisemærke - regnskab og ansøgning	24
Indkøbsanalyse - økologi og økonomi	26
Indkøbsanalyse - ernæring og klima	28
Ernæringsberegning i Xena	30
Ernæring i køkkenet	32
Hos jer - oplæg og workshops	
Ernæring i plejen	36
Klimaomstilling	38
Mindre madspild fra afdeling og køkken	40
Måltidet som en del af kerneopgaven	42

Introduktion

Styrk kompetencerne, maden og det gode måltid

Mad og måltider af høj kvalitet er en ambition i Københavns Kommune. Som plejehjem og midlertidige døgnophold har I mulighed for at få inspiration til jeres daglige arbejde med at planlægge, tilberede og servere velsmagende, ernæringsrigtige og bæredygtige måltider. Kurserne er gratis.

Her i kataloget finder I en række madkurser og inspirationsoplæg, der er udviklet med afsæt i mad og måltider på plejehjem og midlertidige døgnophold. Kurser afholdes i Meyers Madhus eller hos jer.

Kursus i Meyers Madhus

På kurset i Meyers Madhus får du en faglig introduktion til ældremad i Københavns Kommune sammen med kollegaer fra andre køkkener. Kurset er en god anledning til at møde jeres kollegaer på tværs, dele erfaringer og sparre med hinanden.

Kurser hos jer

På kurserne hos jer kan I få besøg af en gastronomisk rådgiver fra Meyers Madhus. Kurserne skræddersys til jeres hverdag og kan indeholde alt fra køkkensparring som indkøbsanalyse og ernæringsberegning til inspiration i køkkenhåndværk som farser med mindre kød eller bagning med bælgfrugter. Vi tilbyder også oplæg og workshops om emner som madspild og måltidet som en del af kerneopgaven. Kurserne hos jer finder I sidst i kataloget.

Har I et ønske om et andet tema end dem, I ser her, så tag endelig fat i os – så udvikler vi et format til jer.

Vi glæder os til at byde jer velkommen i køkkenet eller til at komme på besøg.

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

Introkursus for nye medarbejdere

Til køkkenpersonale

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

Vi kommer bredt omkring og drøfter maden og måltidets mange funktioner. Både ud fra en gastronomisk og ernæringsmæssig vinkel, og dykker ned i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi. Her kommer vi også omkring økologi, klima, madspild og samarbejde om måltidet. På kurset bliver du klædt på til arbejdet med Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi, hvad den betyder i praksis, og hvordan du sammen med dine kollegaer kan arbejde henimod målene.

Hvad lærer du?

- Om Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi
- De officielle anbefalinger og retningslinjer for mad til ældre i Københavns Kommune
- Det praktiske arbejde med at skabe god ældremad til gavn og glæde for borgerne

Dato

21. oktober 2025

Tid

Kl. 12.00-15.00

Sted

Meyers Madhus
Nørrebrogade 52C
2200 København N



Køkken- inspiration

Hos jer

Farser med mindre kød

Til køkkenpersonale

Vil du lære at lave farser med mindre kød og skabe en mere bæredygtig køkkenpraksis – uden at gå på kompromis med smag, ernæring og kvalitet?

Fars indgår i mange velkendte og populære retter. På dette kursus stiller vi skarpt på, hvordan du både kan ramme velsmag, ernæring og en kødmængde, der går i spænd med klimamålene for mad til ældre.

Du får både inspiration, viden og praktiske færdigheder til at skabe farser med bælgrugter, der egner sig til ældre beboere på plejehjem. Vi dykker ned i, hvordan I kan reducere mængden af kød i en fars og stadig sikre god tekstur og velsmag i retten.

Vi arbejder med balancen mellem bælgrugter og kød for at sikre en optimal ernærings sammensætning, når kødet reduceres i større eller mindre grad.

På kurset lærer I at:

- Lave en god fars med mindre kød, der kan bruges på mange måder
- Finde det rette forhold mellem bælgrugter og kød, der sikrer smag, ernæring og tekstur

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus

Varighed

3 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Supper og sovser

Til køkkenpersonale

Sovs skal der til, og på dette kursus lærer du at lave kraftfulde og velsmagende supper, bouilloner og sovser fra bunden – og dermed blive uafhængig af dyre færdigprodukter og begrænsninger i det økologiske udvalg. Du får praktiske teknikker til at udvinde den fulde smag af simple råvarer og samtidig reducere behovet for pulver og færdigfond.

Vi arbejder med at skabe dybde og fylde i smagen. Og vi arbejder med forskellige grundtyper af sovser, herunder med forskellige jævnetoder.

En særlig del af kurset fokuserer på, hvordan bælgfrugter kan bruges til at jævne supper og sovser, så du opnår en cremet konsistens samtidig med, at du øger proteinindholdet.

På kurset lærer I at:

- Lave kraftfulde bouilloner og sovser fra bunden med simple råvarer
- Jævne supper og sovser - klassisk og med bælgfrugter
- Skabe mere smag uden brug af pulver, pasta og færdigfonder

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form
Kursus

Varighed
3 timer

Dato/tid
Efter aftale

Sted
Hos jer

Bagning - også med bælgfrugter

Til køkkenpersonale

På dette kursus er der mulighed for at dykke ned i klassiske bageteknikker eller bagning med bælgfrugter, alt efter hvad jeres behov er. Kurset kan både fokusere på det søde og det salte bagværk. Vi arbejder med enkle og effektive teknikker til at bage brød og kager, der passer til ældres behov og præferencer. Derudover kan vi sætte fokus på brugen af bælgfrugter i bagværk som en god måde at tilføre ekstra protein til alle dagens måltider.

Gennem en række praktiske øvelser tager vi for eksempel udgangspunkt i en grundopskrift på brød, som kan bruges til både tebolles, franskbrød og forskellige gærdejskager som kringler, kanelsnurrer og brunsviger. Der kan også arbejdes med en grundopskrift på skærekage med bælgfrugtemel og olie, som kan varieres med frugt og forskellige toppings.

Inden kurset udvælger vi sammen, hvilke teknikker og brødtyper I ønsker at arbejde med. Drømmer I for eksempel om at bage jeres eget bondebrød, kommer vi ud og hjælper jer i mål.

På kurset lærer I at:

- Bage brød og kager med en god smag og tekstur
- Bruge bælgfrugter til at øge proteinindholdet hen over hele dagen

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus

Varighed

4 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Salater med bæl- gfrugter

Til køkkenpersonale

Flere ældre vil gerne have mere grønt på menuen. Det kan f.eks. være i form af salater, hvor bælghugter kan spille en fremtrædende rolle.

På kurset giver vi salaterne masser af plante proteiner, smag fra tilberedte grøntsager i sæson, syltede elementer og aromaer. Vi arbejder sensorisk med fylde og konsistenser; blødt og sprødt, og vi arbejder med at give alle grundsmagene plads.

Når I skal sænke klimaaftrykket og reducere kødforbruget i menuen, skal I være opmærksomme på at tilføje maden proteiner fra planter, så ernæringen stadig er på plads. Salaterne på dette kursus kan bidrage til at komme i mål med pejlemærkerne.

Vi tager udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov og skræddersyr indholdet, så det passer til jeres plejehjem eller midlertidige døgnophold.

Forud for kurset har I en telefonisk snak med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus og skuekøkken

Varighed

Efter aftale

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Brug flere bælgfrugter

Til køkkenpersonale

Bælgfrugter er en vigtig kilde til plantebaserede proteiner; både i hovedmåltider og mellemmåltider.

På dette kursus smager vi på et udvalg af linser, ærter og bønner, og taler om tilberedningsmetoder. Vi taler om, hvor længe de forskellige bælgfrugter skal udblødes og koges, og om hvilke bælgfrugter der er gode at bruge til hvad.

Nogle bælgfrugter er f.eks. mere velegnede til at jævne saucer, mens andre er gode som fyld i sammenkogte retter.

Undervejs vender vi ernæringsanbefalingerne og bliver klogere på, hvor mange bælgfrugter der findes, og hvor ofte man bør inkludere dem i måltiderne.

Såfremt I ønsker det, kan vi også gå i køkkenet, hvor vi i samarbejde på forhånd vælger, hvilke opskrifter, vi vil arbejde med.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form
Kursus

Varighed
1-2 timer

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer



Køkken- sparring

Hos jer

Økologisk Spisemærke – regnskab og ansøgning

Til køkkenledere

Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi har et stærkt fokus på klima og økologi. Et af de konkrete mål er minimum 90 % økologiske råvarer i de offentlige måltider, og at kommunens køkkener har Det Økologiske Spisemærke i guld. Da mange af jer allerede har minimum 90 % økologi, er der ikke så lang vej for også at komme i mål med Det Økologiske Spisemærke i guld. Det er netop det, I kan få hjælp til på dette kursus.

På kurset stiller vi skarpt på Det Økologiske Spisemærke i guld; hvad skal der til for at ansøge om mærket, hvordan håndterer I eventuelle afvigelser i økologiprocent, og hvordan fastholder I guldmærket over tid.

Vi kigger sammen ned i jeres indkøb og snakker om, hvordan I til hverdag arbejder med indkøb og økologi. Vi laver også en analyse af indkøbet, hvor vi tydeliggør hvilke udsving, I har plads til i det økologiske indkøb – f.eks. i forhold til erstatningsvarer eller andre varer, der ikke købes økologisk. I forlængelse af analysen snakker vi om, hvordan I løbende kan monitorere jeres økologiprocent, og I får gode råd til, hvordan I holder økologiprocenten stabil.

På kurset gennemgår vi den obligatoriske råvarepolitik, som Det Økologiske Spisemærke i guld kræver, I har hængende. Vi gennemgår derudover de regler, der er til dokumentation, som er de samme uanset, om I har et sølv- eller guldmærke.

Hvis I er klar til det, søger vi sammen om guldmærket på Fødevarestyrelsens hjemmeside.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres indkøbspraksis, økologiprocent og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form
Kursus

Varighed
Efter aftale

Dato / tid
Efter aftale

Sted
Hos jer





Indkøbsanalyse - økologi og økonomi (også til de garvede)

Til køkkenleder og
indkøbsansvarlige

Ud fra jeres indkøbstræk fra Hørkram gennemgår vi fødevarergrupperne med henblik på økologi, økonomi og evt. klima. Vi går på opdagelse i jeres indkøb og vender, hvad der bliver købt mest af i kilo og kroner. På den måde kan vi f.eks. kortlægge, hvor mange kilo I helt konkret mangler for at komme i mål med økologien. Når I ser indkøbene over længere tid, og ikke kun på den enkelte bestilling, kan I bedre danne jer et billede af indkøbet.

Det vil være muligt at aftale et opfølgningsmøde i kalenderen efter 3-6 måneder, for at følge op på jeres fremgang.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Møde

Varighed

Min. 2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Indkøbs- analyse - ernæring og klima

Til køkkenleder,
menuplanlægger og/eller
indkøbsansvarlig

I omstillingen til mere klimavenlig mad, reducerer vi mængden af de traditionelle, animalske proteinkilder og øger anvendelse af de grønne proteiner. Her er der et særligt fokus på at skabe måltider, som fortsat har den rette ernæring for den enkelte borger.

På dette møde bruger vi ernæringsanbefalingerne til at undersøge jeres indkøb – både klimamæssigt og i forhold til ernæringen – med udgangspunkt i jeres konkrete muligheder og behov.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Møde

Varighed

2 timer

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Ernærings- beregning i Xena

Til køkkenledere og brugere af Xena

Vil I sikre jer, at en dagskost eller ugekost rammer den rette ernæring? Så er kostberegningssystemet Xena et virkeligt godt redskab.

På dette kursus vender vi, hvordan Xena kan bruges til at sikre ernæringen hen over en dagskost eller en hel uge.

Kurset omfatter ikke teknisk oplæring i brug af kostberegningssystemet.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Kursus

Varighed

Efter aftale

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Ernæring i køkkenet

Til køkkenpersonale

Den basale ernæringslære og forståelse for, hvad en dagskost består af, både når det handler om Normalkost til ældre og Energi- og proteinrig kost til småtspisende, er væsentlig viden for såvel pleje- som køkkenpersonale. Herunder hvilke faktorer, der påvirker den ældre borgers ernæringsstatus, funktionsevne og livskvalitet.

I dette oplæg gennemgår vi samarbejdet mellem køkken- og plejepersonale fra ernæringscreening til det færdige måltid. I oplægget kommer vi rundt om ernæringsbehov og de nationale ernæringsanbefalinger for kostformer, portionsstørrelser og måltidsfordeling, og hvilken betydning mellemmåltiderne har for de to kostformer for at sikre ernæringsindholdet i en fuld dagskost.

På baggrund af oplægget vender vi de konkrete udfordringer og dilemmaer, I oplever i hverdagen, og vi taler om hvilke greb, der skal til for at styrke jeres arbejde med ernæring hele døgnet.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Oplæg og workshop

Varighed

1,5 time

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Oplæg og workshops

Hos jer

Ernæring i plejen

Til plejepersonale

Den basale ernæringslære og forståelse for, hvad en dagskost består af, både når det handler om Normalkost til ældre og Energi- og proteinrig kost til småtspisende, er væsentlig viden for såvel pleje- som køkkenpersonale. Herunder hvilke faktorer, der påvirker den ældre borgers ernæringsstatus, funktionsevne og livskvalitet.

I dette oplæg gennemgår vi samarbejdet mellem køkken- og plejepersonale fra ernæringsscreening til det færdige måltid. I oplægget kommer vi rundt om ernæringsbehov og de nationale ernæringsanbefalinger for kostformer, portionsstørrelser og måltidsfordeling, og hvilken betydning mellemmåltiderne har for de to kostformer.

På baggrund af oplægget vender vi de konkrete udfordringer og dilemmaer, I oplever i hverdagen, og vi taler om hvilke greb, der skal til for at styrke jeres fælles arbejde med ernæring.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Oplæg og workshop

Varighed

1,5 time

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer



Klimaomstilling

Oplæg til køkken, plejepersonale, ledelse eller beboere/pårørende

Københavns Kommune har et mål om reduktion af klimaafttrykket på fødevareindkøbet med 25 procent. Men hvad er et klimaafttryk? Hvordan hænger det sammen med indkøb af råvarer? Og hvad betyder klimaomstillingen på tallerkenen og for de ældre?

Oplægget giver deltagerne viden om, at klimaomstillingen stadig giver plads til gode og genkendelige måltider for beboerne.

Forud for kurset har I en telefonsamtale med vores underviser om ønsker til kurset.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Oplæg tilpasset målgruppen

Varighed

ca. 30 til 45 min

Dato / tid

Efter aftale

Sted

Hos jer

Mindre madspild fra afdeling og køkken

Til ledelse, køkken- og
plejepersonale – udvalgte
relevante medarbejdere

Et af målene i Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi er at mindske madspildet. Ingen ønsker at smide mad ud, men at få bugt med madspild kan være en svær opgave at tage fat på i praksis.

Med denne workshop kommer vi hele vejen rundt om det praktiske arbejde med madspild. Og vi sørger for, at I har en klar plan for at mindske madspildet hos jer – en plan, I har været med til at lægge ud fra jeres konkrete behov.

På workshoppens drøfter vi på tværs af faggrupper hvor, hvornår og hvorfor madspildet opstår hos jer. Herfra taler vi praktiske løsninger, I kan sætte i gang. Og endelig kan vi sammen lægge en overskuelig plan, der giver overskud og overblik til at komme i gang – eller komme videre.

Forud for workshoppens har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres produktion og ønsker til workshoppens. Workshoppens forudsætter deltagere fra flere faggrupper.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form

Workshop

Varighed

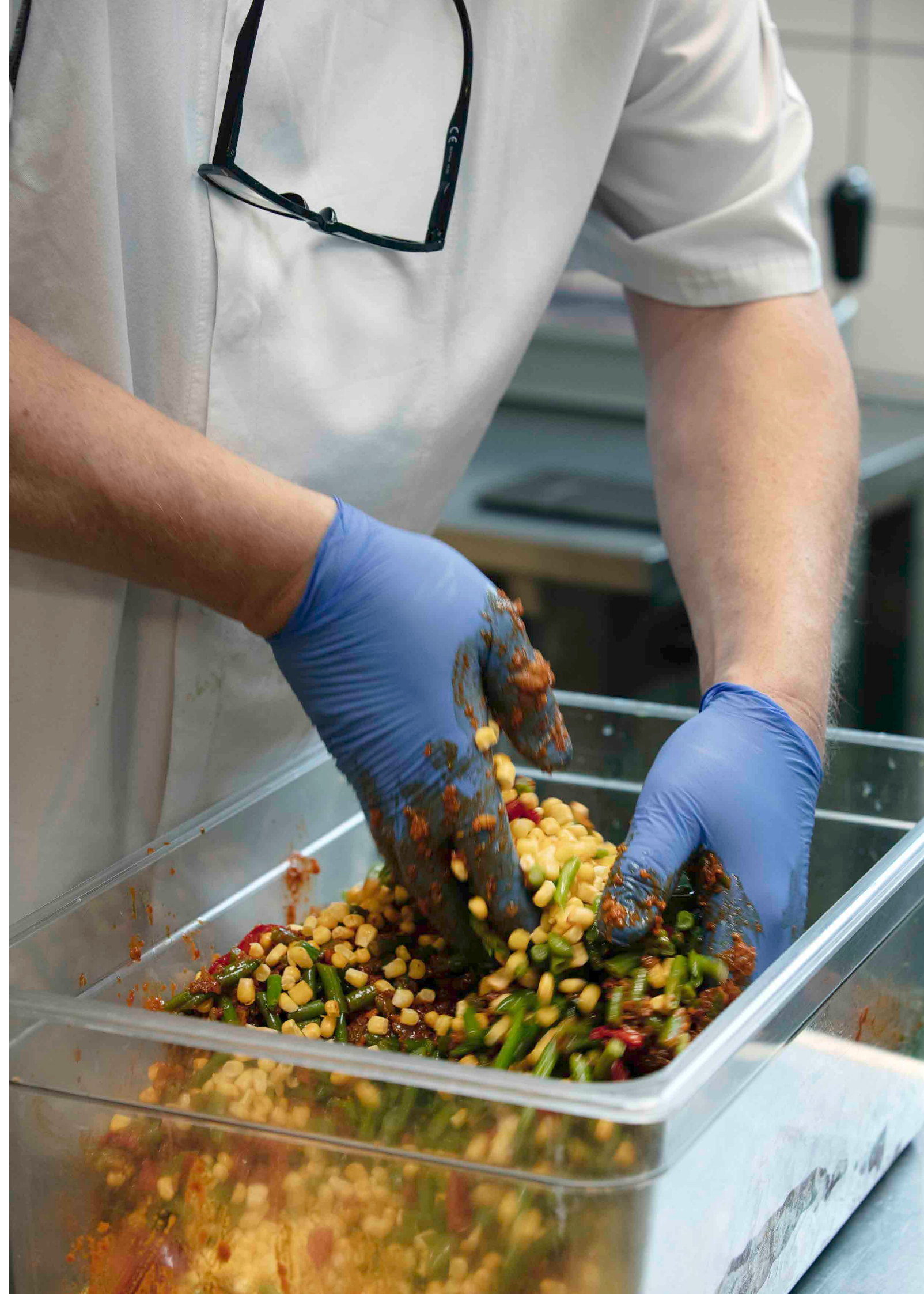
2-3 timer

Dato/tid

Efter aftale

Sted

Hos jer





Måltidet som en del af kerneopgaven

Til plejepersonale

Måltidet har mange dagsordener og opgaver, der skal forenes. Det skal både understøtte borgernes livskvalitet, rehabilitering, medbestemmelse og involvering - og samtidig er det vigtigt, at maden bliver spist, og ernæringsbehovet bliver dækket. Det er ikke nogen let opgave at løse, men når det lykkes, er det til stor gavn for beboerne.

På kurset arbejder vi med at gøre måltidet så konkret som muligt ved at stille skarpt på helt praktiske virkemidler, der kan løfte måltidsoplevelsen og understøtte beboerinddragelse og borgernes funktionsevne.

Indledningsvist fokuserer vi på, hvad der sker med vores sanser, når vi bliver ældre, og hvordan vi med små greb kan påvirke appetitten og sanseligheden. Når duft-, smags-, syns-, høre- og følesans ændrer sig, er der brug for ekstra fokus på, hvordan farver, konsistenser, smage og dufte kan bidrage til appetitopbygning.

Vi arbejder med praktiske virkemidler til at inddrage beboerne i måltiderne og giver konkrete forslag til, hvordan I kan arbejde med systematiske observationer af borgerne, rammerne for måltidet og den rehabiliterende tilgang.

Forud for oplæg og evt. workshop har I en telefonsamtale med vores underviser om jeres behov og ønsker.

For booking eller spørgsmål send en mail til raadgivning-kk@meyers.dk eller ring på tlf. +45 26 77 31 16.

Form
Kursus

Varighed
3 timer

Dato/tid
Efter aftale

Sted
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