Madplan for børnefamilien

4 uger med hverdagsmad, mandag til fredag. 18 af 20 aftener har en opskrift på maaltidsguiden.dk/opskrifter/.

Uge 1: Klassikerne børnene kender

Dag	Aftensmad	Tid
Mandag	Frikadeller på panden med kartofler og grøn salat	50 min
Tirsdag	Cremet pasta med kylling og spinat	20 min
Onsdag	Cremet tomatpasta med mascarpone (vegetar)	25 min
Torsdag	Laks i ovn med kartofler og citronsauce	25 min
Fredag	Tortillas med oksekød og hjemmelavet salsa	25 min

Uge 2: Ovn og fad

Dag	Aftensmad	Tid
Mandag	Kylling i cremet paprikasauce med ovnkartofler	35 min
Tirsdag	Lasagne med kødsovs og grøntsager	60 min
Onsdag	Pasta med kikærter, citron og persille (vegetar)	25 min
Torsdag	Fiskefrikadeller med kartofler og kogte grøntsager	Se pakken
Fredag	Ovnbagt gnocchi med pølser og peberfrugt	35 min

Uge 3: Suppe, karry og risotto

Dag	Aftensmad	Tid
Mandag	Kødbollesuppe med porre, gulerod og kartofler	50 min
Tirsdag	Boller i karry med porre, æble og ris	50 min
Onsdag	Cremet tomatrisotto med basilikum og parmesan (vegetar)	35 min
Torsdag	Laks i ovn med kartofler og citronsauce (gentag fra uge 1)	25 min
Fredag	Kylling i karry med æble og porre	35 min

Uge 4: Grønt i saucen

Dag	Aftensmad	Tid
Mandag	Kylling i peberfrugt-fetasauce med ovnbagt blomkål	40 min
Tirsdag	Hjemmelavet lasagnette med kylling og grøntsager	45 min
Onsdag	Rød dahl med kokosmælk (vegetar)	30 min
Torsdag	Fiskefrikadeller med kartofler og kogte grøntsager	Se pakken
Fredag	Sprøde kyllingelår i airfryer med kartoffelbåde	60 min

Sådan bruger du planen: Onsdag er vegetar og torsdag er fisk. Weekenden er fri til rester og ønskeretter. Tiderne er fra opskrifterne. Skriv indkøbslisten pr. uge, og køb de fælles råvarer som løg, kartofler og pasta samlet.

Læs hele guiden med børnevenlige råd, fisk og grønt: maaltidsguiden.dk/madplan-boernefamilie/ · Kostråd til børn: Fødevarestyrelsen · Madplan fra Måltidsguiden