

Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



Uge 4: Formiddagsmad- og frokostoversigt		
	Formiddagsmad	Frokost
Mandag	Gulerødsbolle	Pastasalat med thousand island-dressing, æg, ærter, gulerødder og cherrytomater
Tirsdag	Plusbolle	Rugbrød med makrel i tomat og grøntsagskarry, gulerødder og blomkålsbuketter hertil dip
Onsdag	Rugbrødsbolle m. chokolade	Pitabrød med flækærtedeller og tzatziki, gulerødder, spidskål og romesco
Torsdag	Plusbolle	Rugbrød med fiskefrikadelle og bønnepure, gulerødder og broccoli

Uge 4 – mandag

Formiddag: Gulerodsbolle		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Bolle	Vand, biga, gær, gulerødder, rugmel, hvedemel, maltekstrakt, salt	Gluten

Frokost: Pastasalat med Thousand island-dressing		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Pasta	Pasta, vand, salt	Gluten
Thousand island-dressing	Mayonnaise, creme fraiche, cayennepeber, tomatkoncentrat, rørsukker, salt	Æg, mælk, sennep
Ærter	Ærter	
Æg	Æg	Æg
Cherrytomater	Cherrytomater	

Uge 4 - tirsdag

Formiddag: Plusbolle		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Bolle	Gær, vand, hvedemel, biga, salt. Muligvis: Ølandshvedemel, rugmel, maltekstrakt, hørfrø, quinoa	Gluten

Frokost: Rugbrød m. makrel i tomat og grøntsagskarry		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugbrød m. hørfrø	Gluten
Makrel i tomat	Makrel i tomat	Fisk
Grøntsagskarry	Selleri, æble, yoghurt, mayonnaise, koriander, spidskommen, sennepsfrø, gurkemeje, cayennepeber, nelliker, kanel,	Æg, mælk, selleri, sennep

	fennikelfrø, muskatnød, paprika, stødt ingefær, salt, peber	
Tzatziki	Agurk, yoghurt, hvidløg, citron, salt, peber	Mælk
Mayonnaise	Æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, salt	Æg, sennep
Blomkål	Blomkål	

Uge 4 – onsdag

Formiddag: Rugbrødsbolle m. chokolade		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Bolle	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga, salt, chokolade (70 %)	Gluten

Frokost: Pitabrød m. flækærtedeller		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Pitabrød	Vand, gær, rapsolie, hvedemel, ølandshvedemel, salt	Gluten
Tzatziki	Agurk, yoghurt, hvidløg, citron, salt, peber	Mælk
Flækærtedeller	Gule ærter, æg, salt, peber, paprika (røget), løg, hvidløg, persille,	Gluten, Æg

	gulerødder, loppefrøskaller, hvedemel, rapsolie	
Romesco sauce	Peberfrugt, tomater, mandler, hvidløg, chilipulver, æbleeddike, rapsolie, salt, paprika (røget)	Nødder (mandler)
Gulerod	Gulerod	
Spidskål	Spidskål	

Uge 4 – torsdag

Formiddag: Plusbolle		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Bolle	Gær, vand, hvedemel, biga, salt. Muligvis: Ølandshvedemel, rugmel, maltekstrakt, hørfrø, quinoa	Gluten

Frokost: Rugbrød m. fiskefrikadelle og bønnepure		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugbrød m. hørfrø	Gluten
Fiskefrikadelle	Sejfilet, løg, æg, hvedemel, kartoffelmel, sødmælk, salt, peber, rapsolie, smør	Gluten, æg, mælk, fisk
Bønnepure	Hvidløg, citron, hvide bønner, grønkål, spidskommen, salt, vand, rapsolie	

Dressing	Skyr, citron, salt, peber, honning, purløg	Mælk
Broccolibuketter	Broccoli, salt	
Gulerod	Gulerod	
Grøntsagsremoulade	Gulerod, knoldselleri, mayonnaise, yoghurt, creme fraiche, kapers, cornichons, pickles, persille, dild, salt	Gluten, æg, mælk, sennep, selleri