

Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



Uge 5: Formiddagsmad- og frokostoversigt		
	Formiddagsmad	Frokost
Mandag	Gulerodsbolle	Bulgursalat med romesco, edamamabønner, cherrytomater, gulerødder, squash og græskarkerner
Tirsdag	Plusbolle	Rugbrød med lammefrikadeller, mayonnaise, ærtepuré, gulerødder og cherrytomater
Onsdag	Soltørret tomatbolle	Tunburger med syltede agurker, dressing, gulerodsstave og julienneskåret rødkål
Torsdag	Plusbolle	Rugbrød med makrelrilette og hønsesalat, blomkål, gulerødder og dressing

Uge 5 – mandag

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

Bulgursalat		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Bulgur	Bulgur, vand, salt	Gluten
Romesco sauce	Peberfrugt, tomater, mandler, hvidløg, chilipulver, æbleeddike, rapsolie, salt, paprika (røget)	Nødder (mandler)
Edamamebønner	Edamamebønner	Soja
Græskarkerner	Græskarkerner, salt, rapsolie	
Squash	Squash	
Cherrytomater	Cherrytomater	

Uge 5 – tirsdag

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

Rugbrød m. lammefrikadelle og ærtepure		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugbrød m. hørfrø	Gluten
Lammefrikadelle	Lammebov, æg, løg, hvidløg, havregryn, piskefløde, vand, salt, peber, cayennepeber, korianderfrø	Gluten, æg, mælk
Ærtepure	Ærter, løg, citron, basilikum, olivenolie, piskefløde, vand, salt, peber	Mælk
Dressing	Skyr, citron, salt, peber, honning, mynte	Mælk
Mayonnaise	Æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, salt	Æg, sennep
Gulerod	Gulerod	
Cherrytomat	Cherrytomat	

Uge 5 – onsdag

Soltørret tomatbolle		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Bolle	Vand, olivenolie, gær, hvedemel, rugmel, salt, biga, kartofler, spinat, soltørret tomater, rapsolie, oregano	Gluten

Tunburger		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Burgerbolle	Biga, hvedemel, ølandshvedemel, vand, gær, rørsukker, gulerødder, squash, rapsolie, salt, sesamfrø	Gluten, sesamfrø
Tunburger	Tun i vand, kartofler, æg, dild, kapers, citron, dild, havregryn, hvedemel, fløde, vand, rapsolie	Gluten, æg, fisk, mælk
Yoghurtdip	Yoghurt, citron, persille, basilikum, salt, muskatnød	Mælk
Agurkesalat	Agurk, ingefær, lagereddike, rørsukker, vand, salt, peber, stjerneanis, laurbærblade	
Rødkål	Rødkål	

Uge 5 – torsdag

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

Rugbrød m. hønsesalat og makrelrilette		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugbrød m. hørfrø	Gluten
Hønsesalat	Kylling, champignon, æble, mayonnaise, yoghurt, dijon sennep, æble eddike, salt, peber, estragon, smør, olivenolie	Æg, mælk, sennep
Dressing	Skyr, citron, salt, peber, honning, mynte	Mælk
Makrelrilette	Makrelfilet, yoghurt, mayonnaise, dijon sennep, sennep grovkornet, dild, kapers, citron, salt, peber	Æg, mælk, sennep, fisk
Blomkål	Blomkål	
Gulerod	Gulerod	