

Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



Uge 6 – frokostoversigt

Mandag:

Pastasalat med pesto, ærter og squash (pestoen skal gerne være for sig selv)

Tirsdag:

Rugbrød med makrel i tomat, ærtepuré, gulerødder og cherrytomater og hertil dip.

Onsdag:

Flækærtedeller i pitabrød med tzatziki, gulerødder, spidskål og romesco-dressing.

Torsdag:

Rugbrød med fiskefrikadelle og bønnepure, gulerødder og broccoli

Uge 6 – mandag

Pastasalat m. pesto		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Pasta	Pasta, vand, salt	Gluten
Pesto	Persille, basilikum, hvidløg, græskarkerner, parmigiano reggiane, citron, olivenolie, rapsolie, salt, peber	Mælk
Ærter	Ærter	
Squash	Squash	

Uge 6 – tirsdag

Rugbrød m. makrel i tomat og ærtepure		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	Gluten
Makrel i tomat	Makrel i tomat	Fisk
Ærtepure	Ærter, løg, citron, basilikum, olivenolie, piskefløde, vand, salt, peber	Mælk
Dressing	Skyr, citron, salt, peber, honning, mynte	Mælk
Mayonnaise	Pasteuriserede æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, salt	Æg, sennep
Gulerod	Gulerod	
Cherrytomat	Cherrytomat	

Uge 6 – onsdag

Pitabrød m. flækærtedeller og tzatziki		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Pitabrød	Vand, gær, rapsolie, hvedemel, ølandshvedemel, salt, biga	Gluten
Tzatziki	Agurk, yoghurt, hvidløg, citron, salt, peber	Mælk
Flækærtedeller	Gule ærter, æg, salt, peber, røget paprika, løg, hvidløg, persille, gulerødder, loppefrøskaller, hvedemel, rapsolie	Gluten, Æg
Romesco sauce	Peberfrugt, tomater, mandler, hvidløg, chilipulver, æbleeddike, rapsolie, salt, røget paprika	Nødder (mandler)
Gulerod	Gulerod	
Spidskål	Spidskål	

Uge 6 – torsdag

Rugbrød m. fiskefrikadelle og bønnepure		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	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, laurbærblade	
Dressing	Skyr, citron, salt, peber, honning, purløg	Mælk
Grøntsagsremoulade	Gulerod, knoldselleri, pasteuriserede æggeblommer, æblecider eddike, rapsolie, yoghurt, creme fraiche, kapers, cornichons, pickles, persille, dild, salt	Gluten, æg, mælk, sennep, selleri
Broccolibuketter	Broccoli, salt	
Gulerod	Gulerod	