

# Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



## Uge 8 – frokostoversigt

### **Mandag:**

Pastasalat med krydderurtedressing, majs, gulerødder og squash

### **Tirsdag:**

Rugbrød m. makrel i tomat, grøntsagskarry, blomkål og gulerodsstave hertil tzatziki og mayonnaise.

### **Onsdag:**

Quinoaburger m. creme fraiche dressing, agurkesalat, rødkål og gulerodsstave

### **Torsdag:**

Rugbrød m. makrelilette, oksespegepølse, broccolibuketter og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise.

## Uge 8 – mandag

<b>Pastasalat m. krydderurtdressing, majs, gulerødder og squash</b>		
<b>Delelement</b>	<b>Ingredienser</b>	<b>Allergener</b>
Pasta	Pasta, vand, salt	Gluten
Dressing	Yoghurt, creme fraiche, persille, dild, kørvel, citron, salt, rapsolie	Mælk
Majs	Majs	
Gulerødder	Gulerødder	
Squash	Squash	

## Uge 8 – tirsdag

<b>Rugbrød m. makrel i tomat, grøntsagskarry, blomkål og gulerodsstave hertil tzatziki og mayonnaise</b>		
<b>Delelement</b>	<b>Ingredienser</b>	<b>Allergener</b>
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	Gluten
Makrel i tomat	Makrel i tomat	Fisk
Grøntsagskarry	Selleri, æble, yoghurt, pasteuriserede æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, koriander, spidskommen, sennepsfrø, gurkemeje, cayennepeber, nelliker, kanel, fennikelfrø, muskatnød, paprika, stødt ingefær, salt, peber	Æg, mælk, selleri, sennep
Tzatziki	Agurk, yoghurt, hvidløg, citron, salt, peber	Mælk
Mayonnaise	Pasteuriserede æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, salt	Æg, sennep
Blomkål	Blomkål	
Gulerødder	Gulerødder	

## Uge 8 – onsdag

<b>Quinoaburger m. creme fraiche dressing, agurkesalat, rødkål og gulerodsstave</b>		
<b>Delelement</b>	<b>Ingredienser</b>	<b>Allergener</b>
Burgerbolle	Biga, hvedemel, ølandshvedemel gær, rørsukker, rapsolie, gulerødder, squash, vand, salt, sesamfrø	Gluten, sesamfrø
Quinoaburger	Quinoa, tæmpeh, persillerod, løg, hvidløg, olivenolie, tomatkoncentrat, kikærtemel, loppefrøskaller, vand, salt, peber	Lupinbønne
Krydderurtdressing m. creme fraiche	Yoghurt, creme fraiche, citron, salt, persille, dild, kørvel, rapsolie	Mælk
Agurkesalat	Agurk, ingefær, eddike, rørsukker, vand, peber, salt, stjerneanis, laurbærblade	
Gulerod	Gulerod	
Rødkål	Rødkål	

## Uge 8 – torsdag

<b>Rugbrød m. makrelrilette, oksespegepølse, broccolibuketter og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise</b>		
<b>Delelement</b>	<b>Ingredienser</b>	<b>Allergener</b>
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	Gluten
Oksespegepølse	Oksespegepølse	
Dressing	Skyr, citron, honning, persille, salt, peber	Mælk
Makrelrilette	Makrelfilet, yoghurt, pasteuriserede æggeblommer, rapsolie, æblecider eddike, dijon sennep, sennep grovkornet, dild, kapers, citron, salt, peber	Æg, mælk, sennep, fisk
Mayonnaise	Pasteuriserede æggeblommer, rapsolie, æblecider eddike, dijon sennep, salt	Æg, sennep
Broccoli	Broccoli	
Gulerod	Gulerod	