

Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



Uge 10 – frokostoversigt

Mandag:

Bulgursalat med romesco, edamamabønner, blomkål, gulerødder, squash og græskarkerner.

Tirsdag:

Rugbrød m. lammefrikadelle, ærtepure, blomkål og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise.

Onsdag:

Tunburger m. syltede agurker og rødkål hertil dip.

Torsdag:

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

Uge 10 – mandag

Bulgursalat m. romesco, edamamebønner, blomkål, gulerødder squash og græskarkerner		
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	
Blomkål	Blomkål	

Uge 10 – tirsdag

Rugbrød m. lammefrikadelle, ærtepure, blomkål og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	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	Pasteuriserede æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, salt	Æg, sennep
Gulerod	Gulerod	
Blomkål	Blomkål	

Uge 10 – onsdag

Tunburger m. syltede agurker og rødkål hertil dip		
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, salt, peber	Gluten, æg, fisk, mælk
Yoghurtdip	Yoghurt, citron, persille, basilikum, salt, muskatnød	Mælk
Agurkesalat	Agurk, ingefær, lagereddike, rørsukker, vand, salt, peber, stjerneanis, laurbærblade	
Rødkål	Rødkål	
Gulerod	Gulerod	

Uge 10 – torsdag

Rugbrød m. makrelrilette, oksespegepølse, broccolibuketter og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise		
Delelement	Ingredienser	Allergener
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	