

Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



Uge 11 – frokostoversigt

Mandag:

Pastasalat m. pesto, ærter og squash.

Tirsdag:

Rugbrød m. æggesalat, hummus, karrysild, broccolibuketter og gulerodsstave hertil romesco sauce

Onsdag:

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

Torsdag:

Rugbrød m. fiskefrikadelle m. grøntsagsremoulade, bønnepure, broccolibuketter og gulerodsstave hertil dressing

Uge 11 – mandag

Pastasalat m. pesto, ærter og squash		
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 11 – tirsdag

Rugbrød m. æggesalat, hummus, karrysild, broccolibuketter og gulerodsstave hertil romesco sauce		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	Gluten
Æggesalat	Æg, skyr, pasteuriserede æggeblommer, Dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, purløg, cornichoner, salt, chili, koriander, spidskommen, nelliker, peber, sennepsfrø, muskatnød, gurkemeje, ingefær, kardemomme, salt	Æg, sennep, mælk
Hummus	Kikærter, hvidløg, citron, squash, sesamfrø, spidskommen, salt, olivenolie, laurbærblade, vand	Sesam
Karrysild	Sild, rapsolie, vand agurk, æg, karry, salt, eddike, dild, majsstivelse	Fisk, æg
Romesco sauce	Peberfrugt, cherrytomater, rapsolie, mandler, hvidløg, æbleeddike, chili, røget paprika, salt, peber	
Broccolibuketter	Broccoli, salt	
Gulerod	Gulerod	

Uge 11 – onsdag

Quinoaburger m. creme fraiche dressing, agurkesalat, rødkål og gulerodsstave		
Delelement	Ingredienser	Allergener
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 11 – torsdag

Rugbrød m. fiskefrikadelle m. grøntsagsremoulade, bønnepure, broccolibuketter og gulerodsstave hertil dressing		
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	