

Generation Sunde Børn

Skolemadsordning



Uge 9 – frokostoversigt

Mandag:

Pastasalat med thousand island-dressing, æg, ærter, gulerødder og blomkål

Tirsdag:

Rugbrød m. hønsesalat, æg, karrysild, gulerodsstave og blomkål hertil dressing

Onsdag:

Pitabrød m. flækærtedeller, tzatziki, spidskål og gulerodsstave hertil romesco sauce.

Torsdag:

Rugbrød m. makrel i tomat, ærtepure, blomkål og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise.

Uge 9 – mandag

Pastasalat m. thousand island dressing, æg, ærter og blomkål		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Pasta	Pasta, vand, salt	Gluten
Thousand island dressing	Creme fraiche, pasteuriserede æggeblommer, dijon sennep, æblecider eddike, rapsolie, cayennepeber, tomatkoncentrat, rørsukker, salt	Æg, mælk, sennep
Ærter	Ærter	
Æg	Æg	Æg
Blomkål	Blomkål	

Uge 9 – tirsdag

Rugbrød m. hønsesalat, æg (og karrysild), gulerodsstave og blomkål hertil dressing		
Delelement	Ingredienser	Allergener
Rugbrød	Rugmel, vand, gær, maltekstrakt, hørfrø, rugkerner, biga	Gluten
Hønsesalat	Kylling, champignon, æble, pasteuriserede æggeblommer, rapsolie, yoghurt, dijon sennep, æble eddike, salt, peber, estragon, smør, olivenolie	Æg, mælk, sennep
Dressing	Skyr, citron, salt, peber, honning, mynte	Mælk
Æg	Æg	Æg
Karrysild	Sild, rapsolie, vand agurk, æg, karry, salt, eddike, dild, majsstivelse	Fisk, æg
Gulerod	Gulerod	
Blomkål	Blomkål	

Uge 9 – onsdag

Pitabrød m. flækærtedeller, tzatziki, spidskål og gulerodsstave hertil romesco sauce		
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 9 – torsdag

Rugbrød m. makrel i tomat, ærtepure, blomkål og gulerodsstave hertil dressing og mayonnaise		
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	
Blomkål	Blomkål	