**Allergener i forbindelse med ’3 dage med Madskoler’ uge 42 2023**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opskrift** | **Gluten** | **Laktose/mælkeprotein** | **Nødder** | **Andre allergener** |
| **Opskrift 1** Sæsonens frugt |  |  |  |  |
| **Opskrift 2a** Fuldkornspizzadej | * Hvedemel
* Fuldkorns eller grahamsmel
 |  |  |  |
| **Opskrift 2b** Fyld til fuldkornspizza |  | * Revet ost
 |  |  |
| **Opskrift 3** Spidskålssalat | * Soja (indeholder hvedemel)
 |  |  | * Solsikkekerner
 |
| **Opskrift 4** Knækbrød  | * Havregryn
* Hvedemel
 |  |  | * Sesamfrø
* Hørfrø
* Solsikkekerner
* Græskarkerner
 |
| **Opskrift 5** Bønnespread |  | * Hytteost
 |  |  |
| **Opskrift 6** Toast toppet med spejlæg og parmesan  | * Sandwichbrød
 | * Ost (skive ost + parmesan)
 |  | * Æg
 |
| **Opskrift 7** Æggesalat med ristet rugbrød og grønt | * Rugbrød
 |  |  | * Æg
* Mayonnaise
* Karry kan indeholde spor af selleri og sennep
 |
| **Opskrift 8** Efterårsmuffins  | * Hvedemel
* Fuldkornshvedemel
 | * Smør
* Mælk
 |  | * Æg
 |
| **Opskrift 9** Ostecreme  |  | * Flødeost
 |  |  |
| **Opskrift 10** Kartoffelomelet med svampe |  | * Smør
* Revet ost
 | * Mandler
 | * Æg
 |
| **Opskrift 11** Indisk karrygryde  | * Naan brød
* Grøntsagsbouillon (indeholder spor af byg)
 | * Naan brød (kan indeholde spor af mælk)
 |  |  |
| **Opskrift 12** Raita |  | * Yoghurt
 |  |  |
| **Opskrift 13** Kartoffelmad | * Rugbrød
 |  |  | * Mayonnaise
 |
| **Opskrift 14** Kartoffelchips  |  |  |  |  |