**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 |  |  |  |  |