

Allergiliste til Madbogen 2026

Madskoler 2026

	Opskriftsnavn	Gluten	Laktose/mælkeprotein	Nødder og frø	Andre allergener
1	Fetastisk ovnpasta hertil tomat/agurkesalat	<ul style="list-style-type: none"> Fuldkornspasta 	<ul style="list-style-type: none"> Fetaost 		<ul style="list-style-type: none"> Drueagurker (<i>sennepsfrø</i>)
2	Green goddess salat hertil friskbagte tortilla chips	<ul style="list-style-type: none"> Fuldkornstortillas Anicia-linser (<i>Kan indeholde spor af gluten</i>) 		<ul style="list-style-type: none"> Solsikkekerner 	
3	Saftige super-deller hertil kartofler og dressing	<ul style="list-style-type: none"> Fuldkornshvedemel 	<ul style="list-style-type: none"> Hytteost Græsk yoghurt 10% 		<ul style="list-style-type: none"> Æg Bladselleri
4	Havregrynspandekager med blåbærsirup	<ul style="list-style-type: none"> Hvedemel Havregryn 	<ul style="list-style-type: none"> Letmælk Smør 		<ul style="list-style-type: none"> Æg
5	Rugboller og choko- rugboller	<ul style="list-style-type: none"> Rugmel Havregryn Hvedemel Mælkechokolade (<i>kan indeholde spor af hvede og byg</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Kærnemælk Mælkechokolade 	<ul style="list-style-type: none"> Solsikkekerner Mælkechokolade (<i>kan indeholde spor af mandler og hasselnødder</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Mælke-chokolade (<i>E322 af soja</i>)
6	Æggesalat	<ul style="list-style-type: none"> Karry (<i>kan indeholde spor af hvede og byg</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Creme fraiche Karry (<i>kan indeholde spor af mælk</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Karry (<i>kan indeholde spor af mandler og jordnødder</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Æg Mayonnaise (<i>æg</i>) Karry (<i>kan indeholde spor af selleri og sennep</i>)
7	Kyllingesalat		<ul style="list-style-type: none"> Creme fraiche 		<ul style="list-style-type: none"> Mayonnaise (<i>æg</i>) Bladselleri
8	Pavlova med bær og flødeskum		<ul style="list-style-type: none"> Piskefløde 		<ul style="list-style-type: none"> Æg(gehvider)

9	Pad Krapow med hakket oksekød	<ul style="list-style-type: none"> • Østerssauce (kan indeholde spor af hvedemel) • Sojasauce (hvedemel) 		<ul style="list-style-type: none"> • Østerssauce (kan indeholde spor af jordnødder og sesamfrø) 	<ul style="list-style-type: none"> • Østerssauce (sojasauce og sojabønner – kan indeholde spor af sennep og fisk) • Sojasauce (sojabønner) • Fiskesauce (ansjoser) • Æg
10	Stegte gulerødder med cremet dip		<ul style="list-style-type: none"> • Smør • Creme fraiche 		<ul style="list-style-type: none"> • Mayonnaise (æg)
11	Fiskelasagne	<ul style="list-style-type: none"> • Hvedemel • Grøntsagsbouillon (byg) • Lasagneplader 	<ul style="list-style-type: none"> • Smør • Letmælk • Mozzarella • Pesto (mælk, osteløbe, fåremælk) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pesto (cashewnødder – kan indeholde spor af jordnødder, mandler, hasselnødder, valnødder, pekannødder, paranødder, pistacienødder, queenslandnødder (macadamianødder). 	<ul style="list-style-type: none"> • Grøntsagsbouillon (selleri og sojaprotein) • Pesto (æg) • Lasagneplade (æg)
12	Bananbrød	<ul style="list-style-type: none"> • Mørk chokolade (kan indeholde spor af hvede og byg) • Havregryn 	<ul style="list-style-type: none"> • Hytteost 4% • Mørk chokolade (kan indeholde spor af mælk) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mørk chokolade (kan indeholde spor af mandler og hasselnødder) 	<ul style="list-style-type: none"> • Æg • Mørk chokolade (E 322 af soja)
13	Boblende rabarbersaft med citron				
A	Vandmelon				
B	Gnavegrønt med goma-dressing			<ul style="list-style-type: none"> • Goma-dressing (sesamfrø, sennepsfrø) 	<ul style="list-style-type: none"> • Goma-dressing (sojasauce, sojabønner, sennep, æggeblomme)
C	Havregrynspandekager med skinkestrimler	<ul style="list-style-type: none"> • Hvedemel (pandekagedej) • Havregryn (pandekagedej) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mælk • Smør • Flødeost naturel 		<ul style="list-style-type: none"> • Æg (pandekagedej)
D	Choko-rugboller	Se under opskrift 5	Se under opskrift 5	Se under opskrift 5	Se under opskrift 5
E	Jordbærsmoothie med chiafrø og lime		<ul style="list-style-type: none"> • Letmælk 	<ul style="list-style-type: none"> • Chiafrø 	