

Erstatningsliste til allergener

Madskoler 2025

Oprindelige ingredienser i opskrifthæftet	Forslag til erstatningsingredienser
Bouillonterning	• Selleri (spor af): Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er. • Soya (spor af): Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er. • Gluten / byg (spor af): Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er. • Glutenfri bouilloner fx Oscar bouillon granulat.
Cheddar	Tjek med forældre – mængden af laktose i cheddar er meget lille.
Creme fraiche	Laktosefri cremefraiche fra fx Arla eller Thise.
Fiskesauce	Udelad – eller køb en vegansk og/eller glutenfri fiskesauce (indeholder soja).
Græskarkerner	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen).
Hvedemel	Glutenfrit mel fx boghvedemel, majsmel, mandelmel, risemel.
Hvid chokolade	Tjek med forældre. Mørk chokolade indeholder mindre gluten og hvede, hvorfor det kan være et alternativ. Ellers udelad.
Flødeost naturel / pikant	Laktosefri variant
Fuldkornshvedemel	Glutenfri mel af grovere type fx Valsemøllen.
Kakaopulver	Soja (spor af): Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er.
Letmælk	Laktosefri mælk fra fx Arla eller plantedrik fra fx Naturli' eller Alpro.
Madlavningsfløde	Laktosefri variant
Mayonnaise	Udelad – find evt. opskrift på mayonnaise uden æg på nettet.
Ost	Laktosefri ost eller vegansk ost fra fx Violife eller Herbivora.
Piskefløde	Laktosefri variant
Rasp	Glutenfri rasp.
Rugmel	Glutenfri mel af grovere type fx Valsemøllen.
Sandwichbrød	Glutenfrit brød
Sesamfrø	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen).

Smør	Laktosefri smør fra fx Naturmælk eller Smørbar fra Naturli'.
Solsikkekerner	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen).
Sojasauce	• Hvedemel: Tamari fra fx Urtekram eller Kikkoman • Soja: Udelad
Suppehorn	Glutenfri pasta.
Yoghurt	Laktosefri yoghurt fx Arla eller Thise.
Æg	• Æg som del af blanding: Skum af hørfrø. 1 æg = 1 spsk. blendede hørfrø og 3 spsk. vand, som blandes godt indtil det har en geleagtig konsistent. • Æg som topping: Udelad.
Østerssauce	• Hvedemel: Erstat med glutenfri sauce • Jordnødder og sesamfrø (spor af): Erstat med teriyaki sauce • Soja (spor af): Udelad • Sennep (spor af): Erstat med teriyaki sauce eller hoisin sauce • Fisk/skaldyr (spor af): Erstat med teriyaki sauce eller hoisin sauce