

Erstatningsliste til allergener

Madskoler 2026

Oprindelige ingredienser i opskrifthæftet	Forslag til erstatningsingredienser
Anicia-linser	Brug kikærter, kidneybønner eller sorte bønner på dåse
Bladselleri	Udelad
Chiafrø	Udelad – men tjek med forældre ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen)
Creme fraiche	Laktosefri cremefraiche fra fx Arla eller Thise
Drueagurker	Udelad – tjek dog først med forældre ift. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt (sennepsfrø)
Fetaost	Laktosefri salatost fx Arla
Fiskesauce	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen)
Flødeost naturel	Laktosefri variant
Fuldkornshvedemel	Glutenfri mel af grovere type fx fra Valsemøllen
Fuldkornspasta	Glutenfri fusili (majspasta)
Fuldkornstortillas	Glutenfri tortilla fx Santa Maria
Goma-dressing	Udelad – find evt. en hummus-opskrift på nettet
Græsk yoghurt	Laktosefri naturel yoghurt fra fx Arla el. laktosefri skyr fra Gram slot
Grøntsagsbouillon	<ul style="list-style-type: none">• Spør af selleri: Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er• Spør af soja: Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er• Gluten: Sjældent problem grundet lavt indhold – tjek med forældre hvor allergisk barnet er. Kan erstattes med Glutenfri bouilloner fx Oscar bouillon granulater (indeholder selleri – kan indeholde sennep- og sesamfrø)
Havregryn	Glutenfri havregryn fra fx Urtekram
Hvedemel	Glutenfrit mel fx boghvedemel, majsmel, risemel
Hytteost	Laktosefri hytteost fra fx Mammen
Karry	Udelad - tjek dog først med forældre ifht. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt (ifht. spor af hvede, byg, jordnødder, mælk, mandler, selleri og sennep)

Kærnemælk	Laktosefri mælk fra fx Arla
Lasagneplader	Æg- og glutenfri lasagneplader fra REMA 1000
Letmælk	Laktosefri mælk fra fx Arla eller plantedrik fra fx Naturli' eller Alpro
Mayonnaise	Æg: Erstat med Biona Organic egg free mayo (Helsam) – eller find evt. mayonnaise-opskrift uden æg på nettet
Mozzarella	Laktosefri variant fx Ambrosi
Mælk	Laktosefri mælk fra fx Arla eller plantedrik fra fx Naturli' eller Alpro
Mælkechokolade	<ul style="list-style-type: none"> • Mælk/fløde (laktose): Erstat med mørk chokolade fra Ombar (Helsam) • Hvede og byg (gluten): Erstat med mørk chokolade fra Ombar (Helsam) • Nødder: Udelad – erstat evt. med rosiner • Soja: Udelad – erstat evt. med rosiner <p>Tjek dog først med forældre ifht. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt</p>
Mørk chokolade	<ul style="list-style-type: none"> • Mælk/fløde (laktose): Erstat med Ombar fra Helsam • Hvede og byg (gluten): Erstat med Ombar fra Helsam • Nødder: Udelad – erstat evt. med glasur (flormelis + vand) • Soja: Udelad – erstat evt. med glasur (flormelis + vand) <p>Tjek dog først med forældre ifht. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt</p>
Pesto	<ul style="list-style-type: none"> • Laktose (mælk, osteløbe, fåremælk): <i>Vælg variant fx urtekram</i> • Æg: <i>Vælg variant fra urtekram</i> • Nødder/frø: Udelad – eller tal med forældre ang. et alternativ
Piskefløde	Laktosefri variant fx Arla
Rugmel	Glutenfri mel af grovere type fx fra Valsemøllen
Smør	Laktosefri smør fra fx Naturmælk eller Smørbar fra Naturli'
Sojasauce	<ul style="list-style-type: none"> • Hvedemel (gluten): Tamari fra fx Urtekram eller Kikkoman • Soja: Udelad
Solsikkekerner	Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjældent allergen)
Æg	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Æggehvide: Erstatning kan laves ud af væske fra kikærter på dåse – opskrift findes på nettet
Østerssauce	<ul style="list-style-type: none"> • Hvedemel (gluten): Erstat med glutenfri sauce • Nødder/frø (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