**Erstatningsliste til allergener**

’3 dage med Madskoler’ efterårsferien 2023

|  |  |
| --- | --- |
| **Oprindelige ingredienser i opskrifthæftet** | **Forslag til erstatningsingredienser** |
| Flødeost | Laktosefri friskost naturel fra fx Arla  |
| Fuldkornsmel | Glutenfri fuldkornsmel, fx fuldkornshavremel |
| Grøntsagsbouillon | Udelad – - tjek dog først med forældre ifht. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt |
| Græskarkerner | Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjælden allergen) |
| Hytteost | Laktosefri hytteost, fx fra Arla |
| Hvedemel  | Glutenfrit mel fx boghvedemel, majsmel, rismel  |
| Hørfrø | Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjælden allergen) |
| Karry | Udelad - tjek dog først med forældre ifht. hvor allergisk barnet er for vurdering om det er nødvendigt (ifht. mandler, selleri og sennep). |
| Mayonnaise | Udelad – find evt. opskrift på mayonnaise uden æg på nettet |
| Mandler  | Udelad  |
| Mælk | Laktosefri mælk fra fx Arla eller plantedrik fra fx Naturli’ eller Alpro |
| Naan brød | Glutenfrit brød fra fx Semper |
| Ost, revet + parmesan | Danbo ost eller vegansk ost fra fx Violife eller Herbivora |
| Rugbrød | Glutenfrit kernebrød fra Rema1000  |
| Sandwichbrød | Glutenfrit brød fra fx Semper |
| Solsikkekerner | Udelad – men tjek med forældre først ifht. den specifikke ingrediens (sjælden allergen) |
| Smør | Laktosefri smør fra fx Naturmælk eller Smørbar fra Naturli’ |
| Sojasauce | Tamari fra fx Urtekram eller Kikkoman  |
| Yoghurt | Laktosefri yoghurt |
| Æg  | Udelad – vælg andre retter / rester fra forrige dage |