

Allergener i forbindelse med '3 dage med Madskoler' uge 42 2025

Opskrift	Gluten	Laktose/mælkeprotein	Nødder og frø	Andre allergener
Opskrift 1: Sæsonens frugt – æbler				
Opskrift 2A: Fuldkornspizza - dej	Hvedemel Fuldkorns- eller grahamsmel			
Opskrift 2B: Fuldkornspizza - fyld	Hvedemel	Ost		
Opskrift 2C: Råkost				
Opskrift 3A: Chokospread				Kakaopulver (kan indeholde spor af soja – tjek pakken)
Opskrift 3B: Sprøde rugbrødshapsere	Rugbrød		Rugbrød (tjek pakken)	
Opskrift 4A: Frikadeller	Sød sennep Havregryn	Mælk Smør (til stegning)		Æg Paprika (kan indeholde spor af hvede, byg, jordnødder, mælk, mandler, selleri og sennep) Sød sennep
Opskrift 4B: Stuvet spidskål		Mælk		
Opskrift 4C: Grov kartoffelmos		Mælk Smør		
Opskrift 5: Æggemuffins med hytteost og grønkål		Hytteost Smør		Æg
Opskrift 6: Røræg med tomat og rugbrød	Rugbrød	Mælk Smør	Rugbrød (tjek pakken)	Æg
Opskrift 7A: Havregrødspandekager	Havregryn Hvedemel	Mælk		Æg
Opskrift 7B: Æblemos				
Opskrift 8: Pærestykker og gulerødsstave				
Opskrift 9: Boller med smør	Rugmel Hvedemel	Kærnemælk Smør	Solsikkekerner Hørfrø	