

Til madpakkerne er der brugt

Der er brugt økologiske vare med undtagelse af æblesirup og danske majscolber

Kartoffelfrikadeller:

Kogte kolde kartofler med skæl

Ristede solsikkekerner der her været en hurtig tur i blænderen

Kogte perlebyg

Æg

Salt

Peber

Hvedekerne salat:

Kogte hvede kerner

Ovnbagte cherrytomater

Majscolber kogte og pillede (mest fordi det var en sjov proces for børnene) ellers majs dåse/frost

Broccoli i fine buketter let dampede

Dressing: æblesirup med æbleeddike og salt

Små rugbrød:

Vand

Knækkede rugkerner der har fået et opkog

Kogte hvedekerner

Gær

Groft rugmel

Salt

Sirup

Ølandshvedemel



