

**½ PRIS PÅ  
LEGOLAND  
BILLETTER**



OPSKRIFTER  
OG TIPS TIL MERE  
**BÆREDYGTIGE  
MADPAKKER**

**GRATIS  
E-BOG MED  
LÆKRE TIPS TIL  
MADPAKKEN**

# SKOLE MÆLK

## 2022



**BESTIL  
SKOLEMÆLK**

**1-2-3  
SÅDAN  
GØR DU**

**SKOLE  
MÆLK  
.DK**



# SOM ABONNENT FÅR DU

## MADPAKKETIPS PÅ E-MAIL

Tilmeld dig vores nyheds-mails og få inspiration til lækre og sunde madpakker. Download også vores e-bøger med opskrifter og tips til mere bæredygtige madpakker

## KLUB SKOLEMÆLK

Få løbende rabat på hyggelige oplevelser for hele familien, deltag i konkurrencer og kom med til eksklusive arrangementer. Som abonnent på skolemælk får du automatisk adgang til disse fordele

## SJOVE KLISTERMÆRKER

Der er i perioder sjove klistermærker på skolemælken, fx med dyr, bogfigurer eller bogstaver. De er koblet til en undervisningsaktivitet, som læreren kan vælge at bruge i undervisningen

FÅ 1/2 PRIS PÅ  
BILLETTER  
TIL LEGOLAND



## Kom med Skolemælk i LEGOLAND®

Quiz dig til én 2for1 billet på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)

Gyldig i perioden 2. april - 10. juli & 8. aug. - 30. okt. 2022  
Se betingelser på 2for1 billetten.

I LEGOLAND® er alt awesome for små og store mesterbyggere!

Oplev THE LEGO® MOVIE™ World, hvor Emmet og Lucy hiver dig med på en nervepirrende mission i en verden uden regler og uglade idéer.

Læs mere om 2022 nyheden og  
THE LEGO® MOVIE™ World  
på [LEGOLAND.dk](http://LEGOLAND.dk)

NYHED  
2022  
8 NYE LEGO®  
ATTRAKTIONER

THE LEGO® MOVIE 2™ © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc., & The LEGO Group. LEGO, the LEGO logo, the Minifigure and the Brick and Knob configurations and LEGOLAND are trademarks and/or copyrights of the LEGO Group. ©2022 The LEGO Group. All rights reserved. (s22)





# NÆRING TIL KROPPEN

## 4 GODE GRUNDE TIL AT DRIKKE SKOLEMÆLK

### DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Mælk er en del af Fødevarestyrelsens nye klimakostråd. Fødevarestyrelsen anbefaler at vælge magre mejeriprodukter. Læs kostrådene på [Altomkost.dk](http://Altomkost.dk)

### CALCIUM OG PROTEIN

Mælk indeholder calcium og protein, som begge er nødvendige for børns normale vækst og knogleudvikling.

### BIDRAGER TIL VÆKST

Mælk indeholder en række næringsstoffer som calcium, jod, fosfor og protein, som bidrager til barnets normale vækst. Et stort glas mælk dagligt giver tilstrækkeligt calcium, protein, fosfor og jod.

### NOK AT DRIKKE

Børn har brug for ca 1200 ml væske om dagen – en skolemælk på 250 ml hjælper godt på vej.



Det er synd at smide resterne af den gode ost ud, når den kan bruges som lækker topping på bollerne.



## BOLLER MED OSTETOPPING



TIP: YOGHURT, YMER OG ANDRE SYRNEDE MÆLKEPRODUKTER GIVER DIT BAGVÆRK EN DEJLIG SMAG OG HOLDER DET FRISK I LÆNGERE TID



### 16 STK.

- 50 g gær
- 4 dl vand
- 2 dl ymer, yoghurt eller andet syrligt produkt – brug de rester du har
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. sukker
- 3 dl havregryn
- 1 dl græskarkerner
- 500-600 g hvedemel
- 100 g revet ost – riv gerne en rest/skorpe
- 1 æg til pensling

Opløs gæren i det lunkne vand. Bland herefter ymer, salt, sukker, havregryn og græskarkerner i. Tilsæt melet lidt ad gangen og ælt godt – gerne i mindst 10 minutter. Lad dejen hæve i en time, og rul den ud til ca. 16 boller. Lad bollerne efterhæve i ½ time. Pensl boller med æg og drys revet ost over. Bages ved 200° i ca. 15 minutter. Bollerne kan spises som de er, eller fyldes med lidt pålæg og grønt.



# NEMT AT TEGNE ABONNEMENT

## SÅDAN GØR DU



Gå ind på skolemælk.dk eller scan koden og få en reminder, når det er tid til at bestille skolemælk.

1

### GÅ IND PÅ SKOLEMÆLK.DK

Opret en ny konto eller log ind, hvis du allerede er kunde.

2

### VÆLG DIT BARN'S YNDLINGSMÆLK

Udfyld klassetrin og skole samt hvilken dag, du ønsker første skolemælk leveret

3

### GODKEND OG BETAL

Sådan - nu er dit abonnement på skolemælk i gang og kører automatisk, så længe dit barn vil have mælk. Nemmere bliver det ikke.

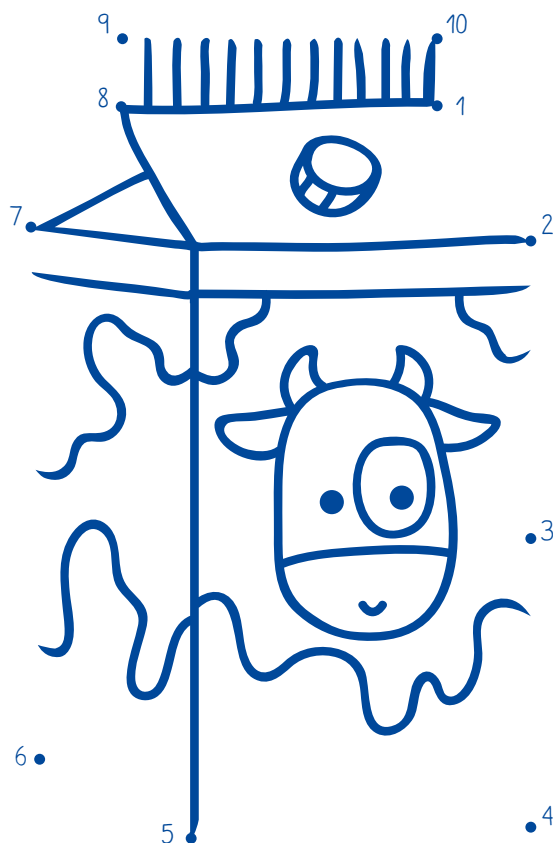
Da skolemælk er en abonnementsordning, trækkes betalingen fremover automatisk. Vælg mellem betaling hvert kvartal eller hvert halve år.

**FRA KUN 79,-**  
KR. PR. MÅNED  
= CA. 20 MÆLK

Gælder fra 1.1.2022. Der tages forbehold for prisændringer.

OBS! MÆLKEN  
HOLDER FERIE  
MED BØRNENE  
- SÅ DET SKAL DU  
IKKE TÆNKE PÅ

## TEGN OG FARVELÆG DIN EGEN SKOLEMÆLK





NB. Ikke alle de viste mælk fås på alle skoler.

95.000 børn får hver dag frisk, kold skolemælk til madpakken. Det gør spisepausen til noget særligt at få skolemælk sammen med klassekammeraterne i spisefrikvarteret. Skal dit barn også have skolemælk? Så bestil nemt og hurtigt på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)

**DU KAN OGSÅ FÅ LAKTOSEFRI SKOLEMÆLK**



MEJERIERNES  
SKOLEMÆLKSDORDNING  
Agro Food Park 13  
8200 Aarhus N  
TLF. 87 31 21 40  
[skolemælk@mejeri.dk](mailto:skolemælk@mejeri.dk)



Scan koden og bestil nemt og hurtigt på [skolemælk.dk](http://skolemælk.dk)

Følg Skolemælk på Facebook og Instagram og få gode tips til skoleliv, madpakker mm.

**SKOLE MÆLK .DK**