

**½ PRIS PÅ
LEGOLAND
BILLETTER**



OPSKRIFTER
OG TIPS TIL MERE
**BÆREDYGTIGE
MADPAKKER**



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

SKOLE MÆLK 2023



**BESTIL
SKOLEMÆLK**

**1-2-3
SÅDAN
GØR DU**

**SKOLE
MÆLK
.DK**



SOM ABONNENT FÅR DU

SUNDE MADPAKKETIPS

Tilmeld dig vores nyhedsmails og få inspiration til lækre og sunde madpakker. Du kan også deltage i eksklusive konkurrencer om dejlige præmier til hele familien.

FLEKSIBEL ORDNING

DU KAN ALTID:

- Skifte til en anden mælk, hvis dit barn ønsker det.
- Sætte mælken på pause.
- Regne med at mælken holder ferie sammen med dit barn.
- Få udbetalt dit tilgodehavende, når du afmelder ordningen.

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 skolemalk.dk

Gyldig i perioden 1. april – 31. december 2023.
Se betingelser på 2for1 billetten.

I LEGOLAND® er alt awesome for både små og store legebørn!
Med mere end 75 millioner LEGO® klodser og over 30 mavekildrende forlystelser kan eventyret begynde i LEGOLAND.

Læs mere om 2023 nyhederne på LEGOLAND.dk





NÆRING TIL KROPPEN

4 GODE GRUNDE TIL AT DRIKKE SKOLEMÆLK

DE OFFICIELLE KOSTRÅD

Mælk er en del af Fødevarestyrelsens klimakostråd. Fødevarestyrelsen anbefaler at vælge magre mejeriprodukter. Læs kostrådene på 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, fosfor og protein, som bidrager til barnets normale vækst. Et stort glas mælk dagligt bidrager med calcium, protein og fosfor.

NOK AT DRIKKE

Børn har brug for ca 1-1½ l væske om dagen – en skolemælk på 250 ml hjælper godt på vej.



RUGBRØDSMADDER MED FRUGT OG GRØNTSAGER



Æblemad

1 stor skive æble
5 g friskost
citronsaft
1 skive rugbrød

Smør rugbrød med friskost og kom en stor skive æble uden kærnehus på. Kom lidt citronsaft på for at undgå at æblet bliver brunt.



Kartoffelmad

1 skive rugbrød
6 skiver kogte kartofler
5 g friskost
1 drys ristede løg

Smør rugbrød med friskost eller smør. Kom kartoffelskiver på. Pynt evt. med en lille "dut" friskost og ristede løg.



Råkostbolle

1 stk. gulerod
1 stk. æble
1 spsk. citronsaft
1 stk. smurt bolle
(med smør eller friskost)

Riv gulerod og æble. Drys med citronsaft. Smør en bolle med smør eller friskost og kom råkost på bollen.

Ærtemad

60 g fine ærter
50 g smør
2 spsk. citronsaft
1 skive rugbrød

Blend ærter med smør og 1 spsk. citronsaft til en klat ærtesmør. Smør på rugbrød eller en grovbolle og pynt med ærter.

NEMT AT FÅ SKOLEMÆLK



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 BARNS YNDLINGSMÆLK

Udfyld skole og klasstrin
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 ønsker
mælk. Nemmere bliver det ikke.

Skolemælk er en abonnements-
ordning, og betalingen trækkes
fremover automatisk. Vælg mellem
betaling månedligt, hvert kvartal
eller hvert halve år.

**FRA
KUN 83,-**
KR. PR. MÅNED
= CA. 20 MÆLK

Gælder fra 1.1.2023. Der tages
forbehold for prisændringer.

FIND 10 FEJL





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

80.000 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

DU KAN
OGSÅ FÅ
LAKTOSEFRI
SKOLEMÆLK



MEJERIERNES
SKOLEMÆLKSDORDNING
Agro Food Park 13
8200 Aarhus N
TLF. 87 31 21 40
skolemaelk@mejeri.dk



Scan koden
og bestil nemt
og hurtigt på
skolemælk.dk

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

**SKOLE
MÆLK
.DK**