

# Grøn bulgursalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, coxgetter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), **SOJABØNNER**, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,4g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, coxrgetter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), **SOJABØNNER**, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 122kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,3g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Chili con carne med ris og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,3g
Salt	0,59g

## INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af **GLUTEN**) (18%), Hakket oksekød, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur (9%), Kidney bønner, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelsivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

# Chili con carne med ris og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,57g

## INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af **GLUTEN**) (18%), Hakket oksekød, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symningskultur(9%), Kidney bønner, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelsivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Skyr m. solbærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,  
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:  
Kaliumsorbat, **MANDLER**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Skyr m. solbærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,  
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:  
Kaliumsorbat, MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKESyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKESyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG



# Scrambled eggs med kartoffel, hertil rugbrød og t

## TILBEREDNING

Soufflé kan laves 10-15 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherytomat(22%), **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (22%), Kartoffel, salt, Purfæg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

# Scrambled eggs med kartoffel, hertil rugbrød og t

## TILBEREDNING

Soufflé kan laves 10-15 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherytomat(22%), **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (22%), Kartoffel, salt, Purfæg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

# BBQ mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaærom (paprika, roget/roky), roget/rokt/rokt paprika, flormelis/florsocker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2362kJ / 562kcal
Fedt	47g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	20g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# Snackpack cheese

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

## INDEHOLDER

majs (80 %), rapssolie, **OSTEPULVER** (2 %),  
**VALLEPULVER (MÆLK)** , salt, aroma, gasrekstrakt,  
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),  
syre (citronsyre), emulgator ( solsikkelecitin),  
rosmarinekstrakt.

# WASA med ost og purløg

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

**Fuldkornrugmel** (46%), vegetabilsk fedt (raps, shea),  
**rugmel** (17%), maltodextrin, **ostepulver** (8,5%), gær,  
**kærnemælkspulver**, aroma (**mælk**), salt, tørret purløg  
(0,31%). Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og lupin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1874kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,5g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,0g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - FREDAG

# Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Rosiner, **MANDLER**, tørrede tranebær, ristet og saltet, **CASHEW****NØDDER**, sukker, solsikkekøle, salt. Kan indeholde rester af druestikke samt spor af andre **NØDDER** og **JORDNØDDER**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1172kJ / 279kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	56g
Protein	3,3g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# midi classic

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,  
**HVEDEMEL**, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,  
**HVEDEKRIM**, salt, antiklumpningsmiddel  
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,  
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,  
**SKUMMETMÆLKPULVER**, emulgatorer  
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,  
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,  
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,  
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator  
(**SOJAlecithin**).

# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	630kJ / 150kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	9,7g
Protein	7,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Harfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner, Græskarkerner, Chiafrø



# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,4g
Protein	7,2g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Harfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner, Græskarkerner, Chiafrø

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,  
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
Citronsaft, Kardemomme, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,7g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,  
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
Citronsaft, Kardemomme, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,4g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	784kJ / 187kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Cherytomat(9%), Iceberg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,3g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Cherytomat(9%), Iceberg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLOMMER, eddike salt, **SENNEP**Smel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

# FROKOST m. falafler, haydari og kålsalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	657kJ / 156kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, (31%), pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie (16%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Hvidkål, **SOJABØNNER**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur (6%), Rød peberfrugt (88,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rødkål, Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiffonier

# FROKOST m. falafler, haydari og kålsalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	671kJ / 160kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, (31%), pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie(16%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Hvidkål, **SOJABØNNER**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur: (6%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdåke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rødkål, Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiffager

# Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	659kJ / 157kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,9g
Salt	0,89g

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solsikkekælle, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNØDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose(9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELøbe, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapscolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,(6%), Cherrytomat(5%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG



# Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,4g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostlebe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose(9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTlebe, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapscolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,(6%), Cherrytomat(5%), Salt

# Grøntsagslasagnette

## TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 °C

Fjern folien.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,6g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Tomatpulp, salt, blandede urter, hvidløgspulver, vegetabilsk olie, sort peber, sukker og eddike.  
**SØDMÆLK**(12%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **ØSTELØBE** (mikrobiel)(10%), **SELLERI**(7%), bladespinat, porrer(5%), Gulerod, **HASSELNØDDEKERNER**(3%), 49% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), , Acetyleret disulfidseadipat E1422/waxy majs, leg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Citronsaft, Muskatnød, Laurbærblade,

# Grøntsagslasagnette

## TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 °C

Fjern folien.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,6g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Tomatpulp, salt, blandede urter, hvidløgspulver, vegetabilsk olie, sort peber, sukker og eddike.  
**SØDMÆLK**(12%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(10%), **SELLERI**(7%), bladespinat, porrer(5%), Gulerod, **HASSELNØDDEKERNER**(3%), 49% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel, timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 15% rehydreret grøntsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)), Acetyleret disivelsesadjpat E1422/waxy majs, leg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Muskatnød, Laurbærblade,

# Kylling med græske kartofler, krydderurtdressing

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: krydderurtdressing.

Kom kartofler på en bageplade.

Prik hul i film.

Varm ved 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,4g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

95% kartofler, rapsoolie, havsalt, salt, 0,2% rosmarin, hvidløgspulver, løgpulver, sukker, krydderier, kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, Grønne bønner, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, Bredbladet persille, Dild, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Kylling med græske kartofler, krydderurterdressing

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: krydderurterdressing.

Kom kartofler på en bageplade.

Prik hul i film.

Varm ved 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,4g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

95% kartofler, rapsoolie, havsalt, salt, 0,2% rosmarin, hvidløgspulver, løgpulver, sukker, krydderier, kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, Grønne bønner, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, Bredbladet persille, Dild, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Mongolian beef med bulgur og wok grønt

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,6g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), vand, Hvildøg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

# Mongolian beef med bulgur og wok grønt

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	421kJ / 100kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	6,1g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerærter, 6% skyerøsvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup., Rødløg(3%), vand, Hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,6g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (20%), **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Champignon, løg, Østershatte, shiitaké, namekøvamp, karl johan rørhatte, **KOMELK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.



# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	402kJ / 96kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (20%), **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Champignon, løg, Østershatte, shiitaké, namekøsvampe, karl johan rørhatte., **KOMELK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvildag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

courgetter i tern(29%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, rød quinoa(16%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,2g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

courgetter i tern(29%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, rød quinoa(16%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerne**, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG