

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakomasse, kakosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linses, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEtøbe, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, SESAMFRØ, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	867kJ / 206kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,2g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linser, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEtøbe, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, SESAMFRØ, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	792kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,2g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kalkunfrikadeller med ris, gul tomatsoUCE og bønner

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kalkun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (æg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMELKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatknips, ranslæg, Vand, Grønne bønner, Gul tomat (70.1%), gul cherytomat (29.4%), salt (15%), Ris Vilde Mix(14%), Forårslæg(1%), Sukker, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (æg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (æg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Kalkunfrikadeller med ris, gul tomatsoUCE og bønner

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kalkun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (leg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMELKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatknips, ranslæg, Vand, Grønne bønner, Gul tomat (70.1%), gul cherytomat (29.4%), salt (15%), Ris Vilde Mix(14%), Forårslæg(1%), Sukker, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,9g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKEsyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende midde (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (SOJALECITHIN).

Snackpack pizza

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1864kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt, tomatpulver (1,2 %), dextrose, hvidløbspulver, urter (basilikum, 0,2 %), oregano, persille), løgpulver, gær ekstrakt, syre (citronsyre), paprikaekstrakt, aroma, basilikumekstrakt, emulgator (solsikkelecithin), rosmarin ekstrakt. Kan indeholde spor af **SOJA** og **MELK**

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 - TORSDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 145kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

FROKOST Perlebygssalat m. kylling, tomat og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTEløbe**(15%), Cherrytomat(11%), **BYG** kerner, Vand, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(6%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	14g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

FROKOST Perlebygssalat m. kylling, tomat og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTEløbe**(15%), Cherrytomat(11%), **BYG** kerner, Vand, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(6%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	658kJ / 157kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	13g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kyllingefilet med pasta, grøn sauce og broccoli

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn
i 25-30 min. ved 180 °C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,2g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingefilerfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., 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, **Ærter**, Grønne bønner, løg, spinat(2%), **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(1%), Brodbledet persille, Acetyleret distivelsesadjpat E1422/waxy majs, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pestilink, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Kyllingefilet med pasta, grøn sauce og broccoli

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn
i 25-30 min. ved 180 °C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., 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, **Ærter**, Grønne bønner, løg, spinat(2%), **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(1%), Brodblede persille, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	757kJ / 180kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,7g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, vand, hvidtæg 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), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,7g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, vand, hvidtæg 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), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Falafler med kartofler, hummus & gulerødder

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: hummus.

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom falafler, zucchini & kartofler på bageplade

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	662kJ / 158kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,1g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, læg, stabilisator: diphosphater, rosmarins, krydderi, Kikærter, vand, porre, persille, salt, koriander, hvidløg pulver, krydderiblanding, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød læg 10%, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, SESAMFRØ, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Falafler med kartofler, hummus & gulerødder

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: hummus.

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom falafler, zucchini & kartofler på bageplade

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	660kJ / 157kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,0g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, læg, stabilisator: diphosphater, rosmarinaroma, krydderi, Kikærter, vand, porre, persille, salt, koriander, hvidløg pulver, krydderiblanding, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød læg 10%, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, SESAMFRØ, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,6g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (16%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Vand, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede ÆGGELOMMER, modstivelse, krydderier (karry, gurkemeje, SENNEP), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5 (12%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, majs, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTE (6%), Ærter, Gulerod

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,6g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (16%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Vand, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede ÆGGELOMMER, modstivelse, krydderier (karry, gurkemeje, SENNEP), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5 (12%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, majs, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTE (6%), Ærter, Gulerod

Quinoabøf med bulgur, indisk karrysauce og guler

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder.

Kom bøfferne på en bageplade.

Sauce & ris: prik hul i film.

Varm 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	3,3g
Salt	0,45g

INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodestrin, lægpulver, hvidlegspulver, krydderier, rapsolie), **SOJASauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlegspulver, knust ingefær, sort peber. Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnesspirer, 7% sukkeræster, 6% skyeresvampe, 6% babymajs, **BULGUR**, Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(2%), Tomater, salt(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Quinoabøf med bulgur, indisk karrysauce og guler

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder.

Kom bøfferne på en bageplade.

Sauce & ris: prik hul i film.

Varm 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	507kJ / 121kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,3g
Salt	0,50g

INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodestrin, lægpulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJASauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber. Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnesspirer, 7% sukkeræster, 6% skyeresvampe, 6% babymajs, **BULGUR**, Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(2%), Tomater, salt(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,4g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød DK, salt, peber, kartoffel, brunningskrydderier (salt, løg), karamelsukker, sukker, krydderier (peber, chili), kartoffelstivelse, tangpulver, **Ærter**, Vand, Løg, rapsolie(9%), 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, 68% øksefond (vand, koncentreret øksefond, øksefødsråkstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Acetyleret distivelseadpøt E 1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	448kJ / 107kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,9g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød DK, salt, peber, kartoffel, brunningskrydderier (salt, løg), karamelsukker, sukker, krydderier (peber, chili), kartoffelstivelse, tangpulver, **Ærter**, Vand, Løg, rapsolie(9%), 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, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Müslibar Bisquit/Cho

TILBEREDNING

Nydes som de er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, mørk chokolade 22%, [sukker, kakaoemasse, kakaoemær, emulgator (SOJALECITHIN), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, VALLEPULVE (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [maismel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkekolie], koncentreret æblesaft, solsikkekolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

Mandler Chokolade/Lakrids

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2238kJ / 533kcal
Fedt	35g
Heraf mættede fedtsyrer	12g
Kulhydrat	42g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	11g
Salt	0,13g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

INDEHOLDER

65% mælkechokolade (sukker, **SØDMÆLKSPULVER**, kakaoemasse, kakaoemær, vallepulver (**MÆLK**), emulgator: E322 (**SOJA**), naturlig vaniljearoma), 29% **MANDLER**, 4% lakridspulver (lakridsrodsekstrakt, ammoniumklorid, solsikkeolie), kakaoemær, solsikkeolie. Kan indeholde spor af andre nødder, jordnødder / jordnøtter / peanetter og/och gluten.

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	14g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertillet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vyfkose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritløddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertillet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MELKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdildike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager