

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	300kJ / 72kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,9g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLK
Etsyrekultur, OSTEløbe, Frugtmix (50%)
(kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær),
vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse
(E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415),
johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412),
suhedsregulerende middel: citronsyre (E330),
konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	4,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLK
Etsyrekultur: **OSTE**løbe, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

FROKOST med quinoa, kylling, rødbede og humr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,6g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini (**SESAMFRØPASTA**), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Kyllingeindflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Vand, Rødbede, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, Rapsolie, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E150d), Citronsaft, Salt, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

FROKOST med quinoa, kylling, rødbede og humr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,8g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini (**SESAMFRØPASTA**), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Kyllingeindflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Vand, Rødbede, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, Rapsolie, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E150d), Citronsaft, Salt, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**leste, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Rødkål(30%), **MANDLER**, Gulerod, majs,
SOJABØNNER, **SOJA**olie, Vand, Spriteddike, Sukker,
Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse,
ÆGGEblomme, salt, Hvidløgssaft, Skaloteleg,
SENNEPSire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi,
Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Parileg,
SELLERisaft, Løg, Hvidløgskestrakt, Krydderier,
Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	890kJ / 212kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	4,3g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Rødkål(30%), **MANDLER**, Gulerod, majs,
SOJABØNNER, SOJAolie, Vand, Spriteddike, Sukker,
Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse,
ÆGGEBLOMME, salt, Hvidløgsaft, Skaloteleg,
SENNEPSire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi,
Konservingsmiddel - Kaliumorbit, Parleg,
SELLERIsaft, Løg, Hvidløgskestrakt, Krydderier,
Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

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 - MANDAG

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**).

Lakrids mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker, formella/forsøcker, salt, kakaopulver, **KAKAOSMØR**, rapsolie, karamelliseret sukke.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2505kJ / 596kcal
Fedt	51g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	25g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Cashew sour cream & onion

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2537kJ / 604kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,2g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	21g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

INDEHOLDER

95% CASHEVNØDDER / nøtter, /økologisk
druesukker/druesøcker, VALLEPULVER/vasslepulver
(mælk/mjØik), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs,
kartofler/potatis), flormelis/florsøcker, lægpulver/løkpulver,
konserveringsstof/konserveringsmedel: e270,
persille/persilla, hvidløgspulver/ vittløkspulver,
antiklumpningsmiddel/klumpförebyggande medel: e551,
gærestrekt/jästextrakt, naturlig aroma (MÆLK/mjØik,
YOGHURT, SMØR/smør),
antioxidant/antioxidationsmedel: e330
(citronsyre/citronsyra), rapsolie/rapsolja, aroma
(rosmarin), kan indeholde/innehålla spor af andre
NØDDER og JORDNØDDER/peanøtter.

Snackpack popcorn

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1845kJ / 439kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

Majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt,
YOGHURTPULVER, glukose, legpulver, hvid peber,
emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk
ingrediens. Kan indeholde spor af **SOJA**.

Gyros marineret kylling med kartofler, tzatziki & br

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki.

Prik huller i filmen og

Varm i ovnen til 180°C

i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	384kJ / 91kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,1g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Grønne bønner, dressing (kokosolie, **MÆLKEPULVER**, **MÆLKEPROTEIN, YOGHURTKULTUR**), 25% agurk, 20% drænet **YOGHURT (MELK, SMØR)**, **MÆLKEPROTEIN, YOGHURTKULTUR**, solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Vegetabilsk olie/rap (delvis hårdet), karameliseret sukker (vegetabilsk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærkekstrakt, antioxidant E330

Gyros marineret kylling med kartofler, tzatziki & br

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki.

Prik huller i filmen og

Varm i ovnen til 180°C

i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,1g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Grønne bønner, dressing (kokosolie, **MÆLKEPULVER**, **MÆLKEPROTEIN**, **YOGHURTKULTUR**), 25% agurk, 20% drænet **YOGHURT (MELK, SMØR)**, **MÆLKEPROTEIN**, **YOGHURTKULTUR**), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Vegetabilisk olie/rap (delvis hårdet), karameliseret sukker (vegetabilisk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærkekstrakt, antioxidant E330

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chafra,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfre,
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chafre,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma, Herfre,
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	9,5g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Omelet med brød

TILBEREDNING

Omelet kan med fordel laves.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,8g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Scrambled egg med urter 65% (Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middelet (E330), Kartoffel, salt, Purloeg, porrer(3%), Salt, Hvid peber.), **HVEDEMEL**, vand,, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, (35%)

Omelet med brød

TILBEREDNING

Omelet kan med fordel laves.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	687kJ / 164kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Scrambled egg med urter 65% (Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middelet (E330), Kartoffel, salt, Purloeg, porrer(3%), Salt, Hvid peber.), **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%)

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, salsiskekølle, Grønne bønner, Cherrytomat (1%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	6,1g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, salsiskekølle, Grønne bønner, Cherrytomat(11%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	5,9g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Stegt kyllingebryst med brune ris, karrysauce og c

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,5g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, kyllingebryst 95,9%, tapioka stivelse, dextrose, salt, d-xylose, glukose sirup, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, leg., **Brune ris** (spor af GLUTEN)(13%), 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., Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., leg, Acetyleret distivelsesadipat E1422/waxy majs, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvildag), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), . Salt, Karry, vand, hvildag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Gurkemeje, Peber, sort

Stegt kyllingebryst med brune ris, karrysauce og c

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	369kJ / 88kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,5g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, kyllingebryst 95,9%, tapioka stivelse, dextrose, salt, d-xylose, glukose sirup, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, leg., **Brune ris** (spor af GLUTEN)(13%), 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, **Æbler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., leg, Acetyleret distivelsesadpat E1422/waxy majs, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvildøg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), . Salt, Karry, vand, hvildøg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Gurkemeje, Peber, sort

Kalkunfrikadeller med marinerede kartofler og grønt

TILBEREDNING

Kom frikadeller, kartofler og grønt på bageplade.

Varmes 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	524kJ / 125kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,9g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

91% kartofler, 9% dressing (rapsolie, salt, tomater, krydderier, løg, peber, krydderurter, naturlig aroma, hvidløg, farve: paprikaekstrakt), Kalkun EU, **HVEDEMELE**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ramslæg, Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie.

Kalkunfrikadeller med marinerede kartofler og grønt

TILBEREDNING

Kom frikadeller, kartofler og grønt på bageplade.

Varmes 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,4g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

91% kartofler, 9% dressing (rapsolie, salt, tomater, krydderier, løg, peber, krydderurter, naturlig aroma, hvidløg, farve: paprikaekstrakt), Kalkun EU, **HVEDEMELE**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ramslag, Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie.

Oksekødboller i fad med pasta

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp
HVEDEMEJL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, persille, hvidløg, oregano, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), 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, løg, Tomater, salt (1%), Paprika, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthan gummi), Acetyleret distivelsestøpat E 1422/waxy majs, Peber, sort

Oksekødboller i fad med pasta

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,1g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp
HVEDEMEJL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, persille, hvidløg, oregano, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), 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, løg, Tomater, salt (1%), Paprika, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthan gummi), Acetyleret distivelsestøpat E 1422/waxy majs, Peber, sort

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfillet (95%), vand, dextrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukose sirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg (12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (11%), cherry tomater hele (11%), Rødløg, Tomater, salt (2%), fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfid (e-224), indeholder **SULFITER**, honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,7g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosestrup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), cherry tomater hele(11%), Rødløg, Tomater, salt,(2%), fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfid (e-224), inderholder **SULFITTER**, honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Daddalbar med ingefær

TILBEREDNING

INDEHOLDER

83% Daddler, 10% mandler, 3% ingefær, 1% citron juice, rapsolie, naturlig ingefær aroma, naturlig citronaroma, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1574kJ / 375kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,7g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Beef shahi korma med bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,8g
Salt	0,35g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **BULGUR**, Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262)(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), 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., leg, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alliehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., spidskommen, Kanel, Koriander, Kardemomme

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Beef shahi korma med bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	332kJ / 79kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,8g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **BULGUR**, Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262)(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), 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., leg, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., spidskommen, Kanel, Koriander, Kardemomme