

# 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 - FREDAG

## 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), surhedsregulerende 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 - FREDAG

## 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), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

# Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	523kJ / 125kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,1g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **E**rtter, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **M**ÆLK, salt, **M**ÆLK**E**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

## MAND - FREDAG

# Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kylling (99%), Salt, Dextrose, **E**rtter, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidleg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middele: citronsyre (E 330), **M**ÆLK, salt, **M**ÆLK**E**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	523kJ / 124kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,4g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# 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), Kyllingeiderflæk (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

# Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**, courgetter i tern, peberfrugt, Purloeg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**, courgetter i tern, peberfrugt, Purloeg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG



# WASA ost, tomat

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Hvedemel 58%, vegetabilsk fedt (raps, shea), ostepulver 9%, maltodextrin, kærnemælkpulver, gær, sukker, aroma (mælk), salt, tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%. Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1985kJ / 473kcal
Fedt	22g
Heraf mættede fedtsyrer	8,5g
Kulhydrat	57g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	10g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Mandler havsalt 50g

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

MANDLER, salt, kan indeholde spor af andre NØDDER og Jordnødder

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2539kJ / 605kcal
Fedt	52g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	21g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# 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

## INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt, tomatpulver (1,2 %), dextrose, hvidløgspulver, 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**

## Mellemmåltid - ONSDAG

# 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 - FREDAG

# Karrykål med oksekød hertil ris og edamamebønn

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,8g
Salt	0,32g

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Oksekød 100% (EU)(12%), Gulerod, peberfrugt(4%), løg, Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (korianter, fre, spidskommen), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, 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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Karrykål med oksekød hertil ris og edamamebønn

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,0g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Oksekød 100% (EU)(12%), Gulerod, peberfrugt(4%), løg, Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (korianter, fre, spidskommen), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, 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

# Sandwich med kyllingesalat og salat

## TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	860kJ / 205kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,3g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,  
Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret  
tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%),  
Iceberg, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur,  
80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende  
**ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEP**smet,  
fortykkingsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202),  
pH under 4,5,(13%), Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand,  
salt, citronsyre, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**),  
kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse  
kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre,  
konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt.,  
Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

# Sandwich med kyllingesalat og salat

## TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	819kJ / 195kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,  
Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret  
tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%),  
Iceberg, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur,  
80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende  
**ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEP**smet,  
fortykkingsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202),  
pH under 4,5,(13%), Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand,  
salt, citronsyre, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**),  
kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse  
kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre,  
konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt.,  
Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort



# Perlebyggsalat med forårsløg og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Cherytomat, Grønne bønner, BYG kerner, Vind, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Perlebygssalat med forårsløg og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Cherytomat, Grønne bønner, BYG kerner, Vind, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Stegt kyllingebryst med kartofler, paprikasauce og

## TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C

Prik hul i folien og varm retten i ovnen i 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,7g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, kyllingebryst 95,91%, destrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose (28%), mlf. ærter kval ii, 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., Vand, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika., Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# Stegt kyllingebryst med kartofler, paprikasauce og

## TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C

Prik hul i folien og varm retten i ovnen i 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,2g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, kyllingebryst 95,91%, destrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose (28%), mlf. ærter kval ii, 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., Vand, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakt (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika., Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# Yoghurt med mango/ananastopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	271kJ / 65kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	3,0g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Yoghurt med mango/ananastopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	267kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Grovbolle m. ost og marmelade

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, malt(DYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEIøbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Grovbolle m. ost og marmelade

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

**HVEDEMEEL**, vand, **RUGMEEL**, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG



# Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

**LETMÆLK** 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),  
**HAVREGRYN**, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt..., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

**LETMÆLK** 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),  
**HAVREGRYN**, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt..., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	666kJ / 158kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	4,8g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Salat med marinerede kartofler og falafler

## TILBEREDNING

Varm falafler i ovnen i ca. 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten og kartoflerne sammen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,3g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Grøntsager (43% kikærter, 25% lag), **HVEDEMEEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eleøse(7%), Solsikkekerner(3%), Forårsløg, Grønne bønner, Dild, Vand, Rapsolie, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumsulfat (e-224), indeholder **SULFITTER**, Salt

# Salat med marinerede kartofler og falafler

## TILBEREDNING

Varm falafler i ovnen i ca. 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten og kartoflerne sammen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	361kJ / 86kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	3,5g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Grøntsager (43% kikærter, 25% lag), **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(7%), Solsikkekerner(3%), Forårsløg, Grønne bønner, Dild, Vand, Rapsolie, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumsulfat (e-224), indeholder **SULFITTER**, Salt

# Græsk kylling i fad med ris

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	410kJ / 98kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,4g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret savelse d-vylose, glukosestrup (27%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Sukker, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), vand, salt, hvidvin, grensagestrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelsævelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikateoresin, Salt, Peber, sort, Oregano.

## MAND - FREDAG

# Græsk kylling i fad med ris

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	437kJ / 104kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,2g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vykose, glukosestrup (27%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Sukker, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), vand, salt, hvidvin, grensagestrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Salt, Peber, sort, Oregano.

# Vegetarchili med bulgur og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold Tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,4g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(17%), **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg(5%), grillet rød og gul peberfrugt, salsisikorie., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chiliifager

# Vegetarchili med bulgur og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold Tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	478kJ / 114kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,4g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(17%), **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg(5%), grillet rød og gul peberfrugt, salsisikorie., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chiliifager



# Oat power

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1736kJ / 413kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	9,3g
Kulhydrat	58g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	8,2g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

hele havreflager 49%, glukose-fruktosesirup, kokosfedt, ristede **mandler** 6%, karamelsauce 6% (glukosesirup, sødet kondenseret **mælk** (**sødmælk**, sukker), glukose-fruktosesirup, **smør**, fortykningsmiddel: pektin, salt, stabilisator: natriumcitrat), sukker, glukosesirup, salt, emulgator: lecithiner (solsikke), naturlig aroma.

# Bulgursalat med grillet grønt og kylling

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	12g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (28%), **BULGUR**, **SOJABØNNER**, 28,5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(SMØR**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nellik, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, **HVEDE**, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), Salt

# Bulgursalat med grillet grønt og kylling

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	532kJ / 127kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	11g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (28%), **BULGUR**, **SOJABØNNER**, 28,5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(SMØR)**, krydderblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nellik, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, **HVEDE**, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), Salt