

Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

TILBEREDNING

Æg kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), porrer(3%), Purløg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

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**, **Æsyrrekultur**, **OSTE**, **læbe**, **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 - 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),
johannesbrødkernemel (E410) og guar gummi (E412),
suhedsregulerende middel: citronsyre (E330),
konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

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

Pasta Bolognese m. parmesan & gulerødder

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder & parmesan.

Prik huller i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,1g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Oksekød 100% (EU)(6%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI** (eg. **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (2%); Rødvín, **SULFITTER** (eg. Tomater, salt (2%), aarprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, (eg. eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)), Salt, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, (eg. krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat)), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)), Rapsolie, Vand, salt, karamelsøvs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaffkoncentrat, sikloteleugs- koncentrat, hvidtøl 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaffkoncentrat, eddike, chiliulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sølsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31-0,51*-0,77* %, Sukker, Oregano., Basilikum, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Pasta Bolognese m. parmesan & gulerødder

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder & parmesan.

Prik huller i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	372kJ / 89kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,7g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Oksekød 100% (EU)(6%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI** (eg. **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (2%); Rødvín, **SULFITTER**, (eg. Tomater, salt (2%), aerteprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, (eg. eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)), Salt, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, (eg. krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat)), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)), Rapsolie, Vand, salt, karamellisovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaffkoncentrat, sikloteleugs- koncentrat, hvidtøl 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaffkoncentrat, eddike, chiliulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sølsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31-0,51*-0,77* %, Sukker, Oregano,, Basilikum, Peber, sort, Rosmarin,, Timian

Kyllingefrikassé hertil kartofler og juliennemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	312kJ / 74kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,9g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pøstinaik i strimler, grønne aspargesstykker, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, **kærmælk**, 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, babykarotter., silikæarter, **Ærter**, Rødløg(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Kyllingefrikassé hertil kartofler og juliennemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,7g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pøstinaik i strimler, grønne aspargesstykker, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, **kærmælk**, 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, babykarotter., silkærter, **Ærter**, Rødløg(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

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), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Herfra, 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), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfra, 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

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Redkål (30%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJAolie**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaloteleg, **SENNEPSire**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumorbit, Parleg, **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 - ONSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Redskål (30%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJAolie**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaloteleg, **SENNEPSire**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumorbitat, Parileg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgskestrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

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 - ONSDAG

Græsk farsbrød med bulgur, bønnesalat og dressing

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: dressing.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,6g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, løg, røsp
(HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier,
Vand, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur(19%),
BULGUR, Grønne bønner, Rødløg, Rapsolie, Salt,
hvidløg, smagsforstærker: E621 mononatriumglutamat,
Citronsaft, Salt

Græsk farsbrød med bulgur, bønnesalat og dressi

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: dressing.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,6g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, løg, røsp
(HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier,
Vand, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur(19%),
BULGUR, Grønne bønner, Rødløg, Rapsolie, Salt,
hvidløg, smagsforstærker: E621 mononatriumglutamat,
Citronsaft, Salt

Mandler med lakrids

TILBEREDNING

Kan med fordel luges

INDEHOLDER

95% MANDLER, 2% lakrids, druesukker, formelis, salt, kakaopulver, kakaosmør, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2428kJ / 578kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	21g
Salt	0g

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

Be kind hindbær

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1739kJ / 414kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

HAVRE 32% (glutenfri **HAVRE**, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherolrig ekstrakt), glukoseirup, honning, brune risfnas (brun rismel 9%, honning, havsalt), hirse 7%, kokos, rapskerneolie, tørrede hindbær, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa0.5%, havsalt, naturlige aromastoffer. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**)

WASA TACO

TILBEREDNING

INDEHOLDER

RUGKÆKBRØD (FULDKORNSRUGMEL 67 g, gær, salt), tjd 59 g (rapssolie, majsmeel 7,9 g, sheasmør, ostepulver 4,3 g (MÆLK), maltodextrin, naturlige aromaer (MÆLK), KÆRNEMÆLKSPULVER, farve: paprikaekstrakt). Kan indeholde spor af SESAMFRØ, SOJA, og LUPIN. () g for 100 g produkt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1875kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	6,5g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	12g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Rosiner, MANDLER, tørrede tranebær, ristet og saltet, CASHEWØDDER, 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

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	626kJ / 149kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,6g
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	618kJ / 147kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	13g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, Isberg (15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	16g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, Isberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	13g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Salat med falafler, hvedekerner og hummus

TILBEREDNING

Kom falafler på en bageplade.

Varm falafler v. 180°C i 10-15 min.

Vend salat og hvedekerner sammen.

INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMEEL**, rapsolie, vand, brodkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspurè, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Vand, 75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAMfrøpasta**), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Friskealat, rød spidskål, rød crisp, **HVEDEKERNER**(8%), Gulerod, **SOJABØNNER**(7%), broccoli

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,1g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med falafler, hvedekerner og hummus

TILBEREDNING

Kom falafler på en bageplade.

Varm falafler v. 180°C i 10-15 min.

Vend salat og hvedekerner sammen.

INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMEEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, risemel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Vand, 75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAMfrøpasta**), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Friskealat, rød spidskål, rød crisp, **HVEDEKERNER**(8%), Gulerod, **SOJABØNNER**(7%), broccoli

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 114kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,1g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkomsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Vand, mellemfne ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, hvidt harsdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (4%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Rapsolie

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	714kJ / 170kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,3g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, hvidkål, Vand, **BULGUR**,
Rødbede, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur,
OSTEløbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), æbleeddike 5%,
honing, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	11g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, hvidkål, Vand, **BULGUR**,
Rødbede, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur,
OSTEløbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), æbleeddike 5%,
honing, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	11g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pasta med stegt kyllingebryst og tomatsauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	410kJ / 98kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,6g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, Vand, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie, løg, 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), Sukker, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfit), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Oregano, Peber, sort

Pasta med stegt kyllingebryst og tomatsauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,9g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukoseirup, d-xylose, Vand, **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Gule guleredder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie, løg, 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), Sukker, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfit), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Oregano, Peber, sort

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, Solsikkekerner, Bredbladet persille, 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, Solsikkekerner, Bredbladet persille, 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