

# Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, Purieg, **ÆRTER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, (2%), Salt, Hvvd peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	754kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	10g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, Purieg, **ÆRTER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, (2%), Salt, Hvvd peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	779kJ / 185kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	4,1g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

gulerødder, **HVEDEMEL**, vand, **RUGMEL**, rosiner, sødesukkerkerner, **RUGKERNER**, hørfrø, **RUGFIBRE**, salt tilsat (od, tørret surdej) (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**ekstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472a), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), **MANDLER**(25%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1106kJ / 263kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel laves

## INDEHOLDER

gulerødder, HVEDEMEL, vand, RUGMEL, rosiner, sødesukkerkerner, RUGKERNER, hørfrø, RUGFIBRE, salt tilsat (od, tørret surdej) (RUGMEL, surdejskultur), BYGMALTøkstrakt, HVEDEGLUTEN, tærgær, BYGMALTMEL, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), MANDLER(25%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	913kJ / 217kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Pasta Bolognese hertil cherrytomater

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Cherrytomater

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,9g
Salt	0,87g

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Oksekød 100% (EU)(9%), Cherrytomat, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Rødvind, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt, (3%), sætprotein, 66% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Sukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaltkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - ONSDAG

# Pasta Bolognese hertil cherrytomater

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Cherrytomater

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Oksekød 100% (EU)(9%), Cherrytomat, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Rødvind, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt, (3%), sætprotein, 66% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Sukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaltkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Basilikum, Rosmarin., Oregano., Timian

# Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, broccoli, **HVEDEKERNER** (11%), **SOJA**olie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaldøteleg, **SENNEPS**frø, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Redløg(3%)

# Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,8g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, broccoli, **HVEDEKERNER** (11%), **SOJA**olie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaldøteleg, **SENNEPS**ire, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Redløg(3%)



# BBQ mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# Snackpack cheese

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

## INDEHOLDER

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

# WASA med ost og purløg

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

# Chokolademandler

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2167kJ / 516kcal
Fedt	34g
Heraf mættede fedtsyrer	13g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	10g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - FREDAG

## INDEHOLDER

65% MÆLKECHOKOLADE / mjølkchokolad (sukker / søkker, SØDMÆLKpulver, kakao masse, KAKAOSMØR, VALLEPULVER (LACTOSE), emulgator / emulgeringsmedel: E322 (SOJA), naturlig vanilje aroma), 29% MANDLER, ammoniumchlorid / almiak, lakridsrods ekstrakt / lakridsrods ekstrakt, kakaosmør, palmeolie / palmoja. Kan indeholde/indhålla spor af GLUTEN, NØDDER, og JORDNØDDER

# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

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

# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

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

# Kefir med stenalders müsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

SØDMÆLK 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Græskærner, Chiafrø, Kokos(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Kefir med stenalders müsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

SØDMÆLK 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Grøskærner, Chiafrø, Kokos(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG



# Rosmarinstegt kalkunfilet med kartofler og tzatziki

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Kom kartofler og grønt på bageplade.

Kalkun: Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,1g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, løg, stabilisator: diphosphater, rogaroma, krydderi, Kyllingsiderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Grønne bønner, Homogeniseret højpastøriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur, Agurk, Vegetabilsk olie/raps (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiextrakter (oleoresin)/(muskatbomme, muskatnød, peber, koriander)(3%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

# Rosmarinstegt kalkunfilét med kartofler og tzatziki

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Kom kartofler og grønt på bageplade.

Kalkun: Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,3g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, løg, stabilisator: diphosphater, rogaroma, krydderi, Kyllingsinderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Grønne bønner, Homogeniseret højpastøriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur, Agurk, Vegetabilsk olie/raps (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiextrakter (oleoresin)(muskatbomme, muskatnød, peber, koriander)(3%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

# Butter chicken med bulgur og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Chutney

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	8,4g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (19%), **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **SVOVLIDIOXID**, læg, Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur: (4%), 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, **MANDLER**(2%), Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, allehånde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg, Salt

# Butter chicken med bulgur og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Chutney

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	488kJ / 116kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	8,9g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (19%), **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **SGOVL-DIOXID**, læg, Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur: (4%), 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, **MANDLER**(2%), Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, allehånde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg, Salt

# Kyllingefrikadeller med ris, karrysauce og gnavegi

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gnavegulerødder.

Prik hul i filmen.

Varm 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, leg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, Ris Vilde Mix(12%), 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, **E**lber, surhedsregulerende middel, citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 49% grønsagtsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Peber, sort

# Kyllingefrikadeller med ris, karrysauce og gnavegi

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gnavegulerødder.

Prik hul i filmen.

Varm 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	3,4g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, leg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, Ris Vilde Mix(12%), Vand, **kærnemælk**, vegetabilsk olie (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabilsk fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, leg, **E**1422, surhedsregulerende middel, citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 49% grønsagtsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Peber, sort

# FROKOST rød bulbursalat med eggbite, tomat og l

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,9g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

**MÆLK, ÆG** (41,8%), **HVEDEMEL**, tomat (12%) (tomater, tomat juice, surhedsregulerende middele-citronsyre), **SMØR**, salt, **OST** (1,5% **GOUDA OST** (**MÆLK**, salt, mælkesyrebakterier, løbe, konserveringsmiddel, natriumnitrit, farvestof annatto, carotener))), teg, **KLARET SMØR**, sukker, peber, kan indeholde spor af **SOJA**, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Cherytomat(13%), courgetter i tern, **BULGUR**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(2%), **SOJABØNNER**, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika , Hvidløg, Løg,Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

# FROKOST rød bulbursalat med eggbite, tomat og l

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,3g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

**MÆLK, ÆG** (41,8%), **HVEDEMEL**, tomat (12%) (tomater, tomat juice, surhedsregulerende middele-citronsyre), **SMØR**, salt, **OST** (1,5% **GOUDA OST** (**MÆLK**, salt, mælkesyrebakterier, løbe, konserveringsmiddel, natriumnitrit, farvestof annatto, carotener))), teg, **KLARET SMØR**, sukker, peber, kan indeholde spor af **SOJA**, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Cherytomat(13%), courgetter i tern, **BULGUR**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(2%), **SOJABØNNER**, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika , Hvidløg, Løg,Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt



# 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, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsole, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	721kJ / 172kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,5g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# 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, **MELK**, salt, **MELKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(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

# Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMELK 1,5% fedt (45%), SKUMMETMELK 0,2%,  
MELKEsyrekultur, (15%), Chiafrø (15%), Hindbærpuré,  
honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret  
citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugtaroma,  
naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt,.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

**LETMELK** 1,5% fedt (45%), **SKUMMETMELK** 0,2%, **MELKEsyrekultur**, (15%), Chiafrø (15%), Hindbærpuré, honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugt aroma, naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt.,

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Salat med hvedekerner og broccolinuggets

## TILBEREDNING

Nuggets varmes på en bageplade  
i ca. 20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,8g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Broccoli (34 %), OST (13 %), rasp ( HVEDEMEL, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, FLØDE, tørrede kartofler, vand, ÆGGEpulver, SKUMMETMÆLKpulver, HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulero, leg, porre, skalotteløg, peber) grøn), majsstivelse, salt, tilsat jod ( salt, kaliumiodid), hvid peber, Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, HVEDEKERNER, Vand, porrer, Rødløg, SOJABØNNER, Bredbladet persille, Mynte, Citronskal

# Salat med hvedekerner og broccolinuggets

## TILBEREDNING

Nuggets varmes på en bageplade  
i ca. 20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Broccoli (34 %), OST (13 %), rasp ( HVEDEMEL, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, FLØDE, tørrede kartofler, vand, ÆGGEpulver, SKUMMETMÆLKpulver, HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulero, leg, porre, skalotteløg, peber) grøn), majsstivelse, salt, tilsat jod ( salt, kaliumiodid), hvid peber, Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, HVEDEKERNER, Vand, porrer, Rødløg, SOJABØNNER, Bredbladet persille, Mynte, Citronskal

# Sandwich m. rødbedehummus og salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,7g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(7%), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Peber, sort

# Sandwich m. rødbedehummus og salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,97g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Peber, sort



# 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 - TIRSDAG

## 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.

# Speltsalat med avokado og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	9,2g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (96%), Salt, Dextrose (20%), broccoli, **PERLESPELT, SOJABØNNER**, Gulerod, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Rødløg(3%), Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),.

# Speltsalat med avokado og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	478kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,5g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (96%), Salt, Dextrose (20%), broccoli, **PERLESPELT, SOJABØNNER**, Gulerod, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Rødløg(3%), Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),.