

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), **ÆRTER**, Purfæg, Salt, Hvid 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**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), **Ærter**, Purfæg, Salt, Hvid 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), BYGMALTøkstrakt, 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 luges

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	430kJ / 102kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**,
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(10%), Oksekød 100% (EU)(9%),
Cherrytomat, **SELLERI**, gulerodder, porresnit,
BLADSELLERI, løg, Rødvind, **SULFITTER**, løg,
Tomater, salt, (3%), sætspiret, 66% oksefond (vand,
koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt,
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,
stabilisator (xanthan gummi), , rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme),
sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra
citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,
fortykningmiddel (xanthangummi), 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),
Vand, salt, karamellsøvs (glukosesirup,
invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat,
skalottelels- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma,
tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand,
SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN) salt),
pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier,
salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær,
modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie,
konservingsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber,
Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, ,
Rapsolie, Sukker, Oregano., Basilikum, Timian,
Rosmarin., Peber, sort

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	434kJ / 103kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**,
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(10%), Oksekød 100% (EU)(9%),
Cherrytomat, **SELLERI**, gulerodder, porresnit,
BLADSELLERI, løg, Rødvind, **SULFITTER**, løg,
Tomater, salt, (3%), sætspiret, 66% oksefond (vand,
koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt,
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,
stabilisator (xanthan gummi), , rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme),
sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra
citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,
fortykningmiddel (xanthangummi), 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),
Vand, salt, karamellsøvs (glukosesirup,
invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat,
skalottelels- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma,
tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand,
SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN) salt),
pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier,
salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær,
modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie,
konservingsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber,
Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Rapsolie, Sukker, Oregano., Basilikum, Timian,
Rosmarin., Peber, sort

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, broccoli, spidskål, **HVEDEKERNER** (11%), **SOJAKOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaldottelag, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Redløg(3%)

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

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**, broccoli, spidskål,
HVEDEKERNER (11%), **SOJAKOLLE**, Vand, Spritteddike,
Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret
stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft,
Skalotteleg, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel -
Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat,
Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgsekstrakt, 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 %), rapssolie, **OSTEPULVER** (2 %),
VALLEPULVER (MÆLK) , salt, aroma, gasrekskrakt,
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),
syre (citronsyre), emulgator (solsikkeleithin),
rosmarinekstrakt.

WASA med ost og purløg

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilsk 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, palmedolie / palmolja. Kan indeholde/indhålla spor af GLUTEN, NØDDER, og JORDNØDDER

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

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

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

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), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Harfra, Solsikkekerner, Græskarkerner, Chiafrø

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

Kefir med stenalders müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

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, Tjanebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Græskærner, Kokos(1%), Chiafrø

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

Hvidløgsmarineret kylling med kartofler og tzatziki

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Kom kartofler og grønt på bageplade.

Kylling: 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, Kyllingsindierflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose., 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

Hvidløgsmarineret kylling med kartofler og tzatziki

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Kom kartofler og grønt på bageplade.

Kylling: 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, Kyllingsindierflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose., 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: **SVOVLIOXID**, 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	412kJ / 98kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMELKSPULVER**, sort peber, Vand, Ris Vilde Mix(12%), Vand, **kærnemælk**, vegetabilse olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabilse fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), lactaseenzym, aroma, løg, Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy maiz, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, ., 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), ., Salt, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

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	402kJ / 96kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,60g

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMELKSPULVER**, sort peber, Vand, Ris Vilde Mix(12%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), lactaseenzym, aroma, løg, Acetyleret distivelsesadipat E1422/wazy majs, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, ., 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), ., Salt, Kiary, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

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))), veg. **KLARET SMØR**, sukker, peber, kan indeholde spor af **SOJA**, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Cherytomat(13%), courgetter i tern, **BULGUR**, **SOJABØNNER**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OST**løbe(2%), 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**, Cherrytomat(13%), courgetter i tern, **BULGUR**, **SOJABØNNER**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(2%), 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, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, hvidt hørødt rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (4%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(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, 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

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 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

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

Frieëssalat, rød spidskål, rød crisp, Broccoli (34 %),
OST (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær),
solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand,
ÆGGEPUVLVER, **SKUMMETMÆLKPULVER**,
HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose,
koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre,
skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod
(salt, kaliumiodid), hvid peber, **HVEDEKERNER**, Vand,
porrer, **SOJABØNNER**, Rødløg, 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

Frieëssalat, rød spidskål, rød crisp, Broccoli (34 %),
OST (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær),
solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand,
ÆGGEPUVLVER, **SKUMMETMÆLKPULVER**,
HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose,
koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre,
skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod
(salt, kaliumiodid), hvid peber, **HVEDEKERNER**, Vand,
porrer, **SOJABØNNER**, Rødløg, 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, havesalt, olivenolie, C/ER, **HVEDECLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Rapsolie, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MELKEPROTEIN**, modificeret majstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur.(7%), **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, spidskommen, Citronsaft, 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, hørssalt, olivenolie, C/ER, **HVEDECLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Rapsolie, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MELKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(7%), **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, spidskommen, Citronsaft, 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 (98%), Salt, Dextrose (20%),
PERLESPELT, broccoli, **SOJASØNNER**, Avokado,
citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, 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 (98%), Salt, Dextrose (20%),
PERLESPELT, broccoli, **SOJASØNNER**, Avokado,
citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, 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),.