

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, hindbær, Æbler,
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, Kokos, Sukker, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	4,7g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, hindbær, Æbler,
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt., Kokos, Sukker, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	4,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., MANDLER

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	650kJ / 155kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	11g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., MANDLER

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, Vand, porrer, Rapsolie, Rødløg,
SOJABØNNER, Brodbledet persille, Citronsaft, honing,
Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte,
Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal,
aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber,
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	779kJ / 186kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,4g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, Vand, porrer, Rapsolie, Rødløg,
SOJABØNNER, Brodbledet persille, Citronsaft, honing,
Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte,
Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal,
aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber,
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	779kJ / 186kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,4g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende midde (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Ristede peanuts

TILBEREDNING

INDEHOLDER

torristet PEANUTS, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2682kJ / 639kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	7,7g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	24g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Cashew sour cream & onion

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

INDEHOLDER

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

Snackpack popcorn

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

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

WASA PIZZA

TILBEREDNING

INDEHOLDER

RUGKÆKBRØD (FULDKORNSRUGMEL 50%,
RUGMEL, gær, salt), ostefyld 36,5% (rapasolle,
ostepulver 9% (MÆLK), sheasmør,
KÆRNEMÆLKSPULVER, maltodextrin, naturlig aroma
(MÆLK), tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%).
KAN INDEHOLDE SPOR AF SESAMFRØ,
SOJABØNNER OG LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1885kJ / 449kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,3g
Kulhydrat	47g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
Citronsaft, Kardemomme, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,7g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
Citronsaft, Kardemomme, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,4g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Grovbrød m. hummus og råkost

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	671kJ / 160kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300),
HVEDEMEEL, vand, malt af **KORN**, spisskikæerner,
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ÆR, **HVEDEGLUTEN**,
DURUMHVEDE, Gulerod, **MANDLER**, Solterrede
tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende
middel: citronsyre (E 330), Citronsaft, **SESAMFRØ**,
Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, vand,
hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
forykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt,
cayennepeber

Grovbrød m. hummus og råkost

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300),
HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, spisskikæerner,
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ÆR, **HVEDEGLUTEN**,
DURUMHVEDE, Gulerod, **MANDLER**, Solterrede
tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende
middel: citronsyre (E 330), Citronsaft, **SESAMFRØ**,
Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, vand,
hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt,
cayennepeber

Oksefrikadeller med stegte kartofler, zucchini og k

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Karry/mangodressing.

Kom frikadeller, kartofler og grønt på bageplade.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,4g
Salt	0,82g

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, løg, stabilisator: diphosphater, rogaroma, krydderi, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Vand, rapsolie, **YOGHURT**, sukker, **FLØDE**, eddike, karry 1,3%, **JEGGEBLOMME**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **SENNEPSFRØ**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Oksefrikadeller med stegte kartofler, zucchini og k

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Karry/mangodressing.

Kom frikadeller, kartofler og grønt på bageplade.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,5g
Salt	0,84g

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, læg, stabilisator: diphosphater, rogaroma, krydderi, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, læg, rasp **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød læg 10%, Vand, rapsolie, **YOGHURT**, sukker, **FLØDE**, eddike, karry 1,3%, **JEGGEBLOMME**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **SENNEPSFRØ**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	380kJ / 90kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	10g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kylling (88%), Salt, Dextrose (25%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	10g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kylling (88%), Salt, Dextrose (25%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

KVINDE - ONSDAG

Kalkunfrikadeller med ris, gul tomatsoUCE og

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,9g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber(35%), Vand, Gul tomat (70,1%), gul cherytomat (29,4%), salt(19%), Ris Vilde Mix(18%), Forårsteg(1%), Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvetikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Kalkunfrikadeller med ris, gul tomatsoUCE og

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,9g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber(35%), Vand, Gul tomat (70,1%), gul cherytomat (29,4%), salt(19%), Ris, Vilde Mix(18%), Forårsteg(1%), Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvetikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTELøbe,
SDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYD,
hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker,
solsikke-olie, Kokos, Solsikkekerner(1%),
Græskarerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	8,4g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTELøbe,
SDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYD,
hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker,
solsikke-olie, Kokos, Solsikkekerner(1%),
Græskarerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,5g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	747kJ / 178kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,3g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvede, Cherrytomat(9%), Rapsolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Citronsaft, salat rucula i bakke, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middele: citronsyre (E 330), **MELKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	809kJ / 193kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,7g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvede, Cherrytomat(9%), Rapsolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Citronsaft, salat rucula i bakke, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middele: citronsyre (E 330), **MELKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,5g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt,

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	492kJ / 117kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	3,6g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt,

Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og gul

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,0g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Oksydenfar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262)(7%), Vand, **kærmælk**, vegetabilse olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Broccoli, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(2%), løg, spinat, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og gul

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	380kJ / 90kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	4,6g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Oksydenfar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262)(7%), Vand, **kærmælk**, vegetabilse olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Broccoli, Champignon, **KØMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(2%), løg, spinat, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Fiskenuggets m. urtedressing og bagte gulerødder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & fisk på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	796kJ / 190kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,9g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkekølle (6 %), **TORSKEFILET** (70%)(Gadus Morhua), rasp (**HVEDEMEL**), **HVEDEMEL**, palmeolie, vand, citrusfibre, salt, krydder(**SENNEP**), hævemiddel: E500, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur(11%), 30% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Bredbladet persille, Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**(1%), Citronsaft, Purloeg, Hvidløgspulver, Salt, Løgpulver, Hvid peber.

Fiskenuggets m. urtedressing og bagte gulerødder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & fisk på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	773kJ / 184kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,0g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkekølle (6 %), **TORSKEFILET** (70%)(Gadus Morhua), rasp (**HVEDEMEL**), **HVEDEMEL**, palmeolie, vand, citrusfibre, salt, krydder(**SENNEP**), hævemiddel: E500, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur(11%), 30% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Bredbladet persille, Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**(1%), Citronsaft, Purloeg, Hvidløgspulver, Salt, Løgpulver, Hvid peber.

Broccolinuggets m. urtedressing og bagte gulerøc

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & nuggets på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	852kJ / 203kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	3,7g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Broccoli (34 %), OST (13 %), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, FLØDE, tørrede kartofler, vand, ÆGGEPUVLER, SKUMMETMÆLKPUVLER, HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre, skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod (salt, kaliumiodid), hvid peber, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur (11%), 30% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLØMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., Bredbladet persille, Rapsolie, SØDMÆLK , YOGHURTKULTUR(1%), Citronsaft, Purleg, Hvidlegspulver, Salt, Løgspulver, Hvid peber.

Broccolinuggets m. urtedressing og bagte gulerø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & nuggets på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	864kJ / 206kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	3,6g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Broccoli (34 %), OST (13 %), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, FLØDE, tørrede kartofler, vand, ÆGGEPUVLER, SKUMMETMÆLKPUVLER, HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre, skalotteleg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod (salt, kaliumiodid), hvid peber, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur (11%), 30% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLØMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., Bredbladet persille, Rapsolie, SØDMÆLK , YOGHURTKULTUR(1%), Citronsaft, Purleg, Hvidlegspulver, Salt, Løgspulver, Hvid peber.

Salat med majs og kyllingespyd

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,7g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

GULEROD, HVIDKÅL, RØD SPIDSKÅL, kyllingebrystfilet (88%), vand, salt, tapokastivelse, D-xylose, stabilisatorer (E331, E500), vegetabilsk olie (SOJA), majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223).
Indeholder SULFITTER, Rapsolie, ingefær, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Salat med majs og kyllingespyd

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	6,9g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

GULEROD, HVIDKAL, RØD SPIDSKAL, kyllingebrystfilet (88%), vand, salt, tapokastivelse, D-xylose, stabilisatorer (E331, E500), vegetabilsk olie (SOJA), majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223).
Indeholder SULFITTER, Rapsolie, ingefær, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi).