

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangoem, solbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma,
Vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangoem, solbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma,
Vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel; (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	642kJ / 153kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,3g
Salt	2,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel; (E223. Indeholder **SULFITTER**). Salt; Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,1g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Salat m. quinoa og urtemarineret kylling

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat og quinoa

Varm kylling v. 180°C. i 15-20 min.

Anret salat med quinoasalat og kylling.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosestrup., Frisesalat, rød spidskål, rød crisp, blomkål, Vand, **Røde** linser, vand, Spor af gluten, majs, **SOJABØNNER**, Grønne bønner, Rapsolie, æbleeddike 5%, rød quinoa(2%), quinoa lys(2%), Vegetabilisk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalotteleg, hvidløg, chili, peber, ramsieg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie),(1%), Solsikkekerner(1%), honing, Bredbladet persille, Ristet **SESAM**olie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	464kJ / 111kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,3g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Salat m. quinoa og urtemarineret kylling

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat og quinoa

Varm kylling v. 180°C. i 15-20 min.

Anret salat med quinoasalat og kylling.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukoseestrup., Frisesalat, rød spidskål, rød crisp, blomkål, Vand, **Røde** linser, vand, Spor af gluten, majs, **SOJABØNNER**, Grønne bønner, Rapsolie, æbleeddike 5%, rød quinoa(2%), quinoa lys(2%), Vegetabilisk olie (raps, delvis hærdelet), krydderier (skalotteleg, hvidløg chili, peber, ramsløg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie),(1%), Solsikkekerner(1%), honing, Bredbladet persille, Ristet **SESAM**olie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	447kJ / 107kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,9g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

BBQ mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaærom (paprika, roget/roky), roget/rokt/rokt 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 - FREDAG

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 - TIRSDAG

Snackpack pizza

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1864kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt, tomatpulver (1,2 %), dextrose, hvidløgspulver, urter (basilikum, 0,2 %), oregano, persille), løgpulver, gærsekstrakt, syre (citronsyre), paprikaekstrakt, aroma, basilikumekstrakt, emulgator (solsikkelecithin), rosmarinsekstrakt. Kan indeholde spor af **SOJA** og **MELK**

Mellemmåltid - ONSDAG

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 - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Be kind honey

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1776kJ / 423kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

HAVRE (glutenfri havre 33%, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherol ekstrakt, glukosesirup, honning11%, brune riskrisp (brunt risemel 10%, honning, havsalt), hirse 8%, kokos, rapskerneolie, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa 0.5%, havsalt. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**).

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	760kJ / 181kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,1g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødteagte butter beans/bløtlagte store hvide bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre-, kogte kikkærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepæberekstrakt, **HVEDEKERNER**(14%), courgetter İ tern, **SOJABØNNER**, Citronsaft, **MÆLK**, salt, **MELKEsyrekultur**, **OST**Elebe, Rapsolie, Cheryloma(4%), Rødeløg(3%), Forårsøg, honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	766kJ / 182kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,1g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødlagte butter beans/bløtlagte store hvide bønner, vand/vin, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepæber ekstrakt, **HVEDEKERNER**(14%), courgette i tern, **SOJABØNNER**, Citronsaft, **MÆLK**, salt, **MELKEsyre**kultur, **OST**Elebe, Rapsolie, Cheryloma(4%), Rødløg(3%), Forårsøg, honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**ØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, Olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Orientalisk kylling med ris og edamamebønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,9g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, Ris Vilde Mx(16%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, peberfrugt(8%), Kokosmælk, vand(3%), løg, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citrojucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Salt, Peber, sort

Orientalisk kylling med ris og edamamebønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,9g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, Ris Vilde Mx(16%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, peberfrugt(8%), Kokosmælk, vand(3%), løg, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citrojucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Salt, Peber, sort

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Spinat stick med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Kom spinatstick og gulerødder på en bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	2,2g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Gulerod, Spinat 41 %, pretzelsæp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (**HVEDEMEL**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., **LETMÆLK** 1,5% fedt,(7%), 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, Vand, Brodblet persille(2%), Salt, 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), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsalt, Sukker, Peber, sort

Spinat stick med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Kom spinatstick og gulerødder på en bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	392kJ / 93kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	2,2g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Gulerod, Spinat 41 %, pretzelsæp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (**HVEDEMEL**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., **LETMÆLK** 1,5% fedt,(7%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guargummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), lactaseenzym, aroma, Vand, Brodblet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsalt, Sukker, Peber, sort

Fiskefilet med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

Kom fisk på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	321kJ / 76kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	2,7g
Salt	2,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, Hvid fisk (**RØDSPÆTTE-TORSK**), **RAPS, HVEDE**mel, Vand, Paineolie, Mod Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **SENNEP**), Hævemiddel: E500, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(9%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Fiskefilet med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

Kom fisk på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	321kJ / 76kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	2,9g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, Hvid fisk (**RØDSPÆTTE-TORSK**), **RAPS, HVEDE**mel, Vand, Paineolie, Mod Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **SENNEP**), Hævemiddel: E500, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(9%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvildag), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose(9%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELØBE** pasteuriseret, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELøbe**(4%), Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrynstillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose(9%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELØBE** pasteuriseret, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELøbe**(4%), Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Salat med æg og ristede kikærter

TILBEREDNING

Nydes som den er

Del ægget og nyd frokosten

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	728kJ / 173kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,9g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og smagsregulerende middel, Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **Kikærter**, solsikkeolie, havsalt, **SOJAOlie**, Vand, Spereddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **SENNEPS**, Fortykningsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Disodium EDTA, Rødkål, Rødbede, Hvidkål, gulerod, **SOJABØNNER**

Salat med æg og ristede kikærter

TILBEREDNING

Nydes som den er

Del ægget og nyd frokosten

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	670kJ / 159kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	7,8g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og smagsregulerende middel, Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **Kikærter**, solsikkeolie, havsalt, **SOJAOlie**, Vand, Spereddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **SENNEPS**, Fortykningsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Disodium EDTA, Rødkål, Rødbede, Hvidkål, gulerod, **SOJABØNNER**

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	9,5g
Salt	0,86g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (20%), **SELLERI**, gulreøder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, 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, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, løg, Salt, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseacidpat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,3g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (20%), **SELLERI**, gulreeder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, 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, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, løg, Salt, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseacidpat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,4g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød DK, salt, peber, kartoffel, brunningskrydderier (salt, løg), karamelsukker, sukker, krydderier (peber, chili), kartoffelstivelse, tangpulver, **Ærter**, Vand, Løg, rapsoolie(9%), 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, 68% øksefond (vand, koncentreret øksefond, øksefødsråkstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Vand, salt, karamelløs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerosaftkoncentrat, skaldtøls- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarel 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER, HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderikstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sojaskiveolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,9g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød DK, salt, peber, kartoffel, brunningskrydderier (salt, løg), karamelsukker, sukker, krydderier (peber, chili), kartoffelstivelse, tangpulver, **Ærter**, Vand, Løg, rapsoolie(9%), 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, 68% øksefond (vand, koncentreret øksefond, øksefødsæksstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Vand, salt, karamelløs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerosaftkoncentrat, skaldtøls- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER, HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderækstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sojaskiveolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	13g
Salt	4,6g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (38%), iblådogte røde
kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel:
calciumchlorid., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær,
BYGMALT, Tomater, salt,(11%), Iceberg(8%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MÆLKEsyrekultur**(4%),
Druesparker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule
SENNEPSFRØ(2%), Citronsaft, vand, hvidlog 18 %,
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi) , Legpulver

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	12g
Salt	4,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (38%), iblådogte rede
kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel:
calciumchlorid., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær,
BYGMALT, Tomater, salt,(11%), Iceberg(8%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MÆLKEsyrekultur**(4%),
Druesparker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule
SENNEPSFRØ(2%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %,
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi) , Legpulver