

Kyllinge Lårfilet med med pasta og tomatsauce

TILBEREDNING

Kom lårfilet på bageplade.
Sauce og pasta: prik hul i film.
Varmes 20-25 min ved 180 °C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	9,5g
Salt	1,2g

INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakt, solsikkeolie., Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde., 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, Løgpulver, Sukker, Tomater, salt., Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærbrod, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Peber, sort, Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Kyllinge Lårfilet med med pasta og tomatsauce

TILBEREDNING

Kom lårfilet på bageplade.

Sauce og pasta: prik hul i film.

Varmes 20-25 min ved 180 °C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	641kJ / 153kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	11g
Salt	1,2g

INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakt, solsikkeolie., Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde., 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, Løgpulver, Sukker, Tomater, salt., Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærbrod, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Peber, sort, Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, **MANDLER**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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

Scrambled eggs med kartoffel, hertil brød og tom:

TILBEREDNING

Soufflé kan laves 10-15 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (22%), Cherrytomat(22%), Kartofler, salt, Purfæg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med kartoffel, hertil brød og tom:

TILBEREDNING

Soufflé kan laves 10-15 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (22%), Cherrytomat(22%), Kartofler, salt, Purfæg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

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**).

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).

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**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJAlecithin**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJAlecithin**).

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	629kJ / 150kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	9,8g
Protein	7,4g
Salt	0,24g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Esyre**, **kultur**, **OSTE**, **løbe**, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkærnemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Tranebær, rørsukker, sølsikke-olie, Harfra, Græskarkerner, **Solsikke****kerner**, 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	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, **OSTE**løbe, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Harfra, Græskarkerner, **Solsikke**kerne, Chiafrø

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

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	784kJ / 187kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Cherytomat(9%), Iceberg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,3g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Cherytomat(9%), Iceberg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLOMMER, eddike salt, **SENNEP**Smel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

FROKOST m. falafler, haydari og kålsalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	657kJ / 156kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, (31%), pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie(16%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Hvidkål, **SOJABØNNER**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur: (6%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdåke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rødkål, Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiffonier

FROKOST m. falafler, haydari og kålsalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	671kJ / 160kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, (31%), pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie(16%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Hvidkål, **SOJABØNNER**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur: (6%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rødkål, Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,3g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvæde., Solsikkekølle, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, suhedsregulerende middel: MÆLKEsyre., Kylling (88%), Salt, Dextrose (9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe, SOJBønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsoolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (6%), Cherrytomat(5%), Salt

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	657kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,8g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, suhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kylling (88%), Salt, Dextrose (9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe, SOJBønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsoolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (6%), Cherrytomat(5%), Salt

Butter chicken med bulgur og chutney

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: chutney.

Prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	524kJ / 125kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,8g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Tomat (70%),
Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre
(E-330)(14%), ananas (33%), vand, grillt rød peber
(13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid
balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret
majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel
kaliumsorbat, chili og antioxidant. **SVOVLIDIOXID**,
BULGUR, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**,
plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret
majsstivelse, gelatine (okse), smet med levende
yoghurtkultur.(6%), løg, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske
oiler (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator
(mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer),
stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi),
surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre),
laktaseenzym, aroma, **MANDLER**(4%), 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.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	8,7g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Tomat (70%),
Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre
(E-330)(14%), ananas (33%), vand, grillt rød peber
(13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid
balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret
majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel
kaliumsorbat, chili og antioxidant. **SVOVLIDIOXID**,
BULGUR, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**,
plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret
majsstivelse, gelatine (okse), smøret med levende
yoghurtkultur.(6%), løg, 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**(4%), Salt, sukker,
tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød,
ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, alléhånde,
krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg,
Salt

Urtemarineret kalkun med ris, sød chilisauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,5g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bærrespirer, 7% sukkerarter, 6% skyveresvampe, 6% baby-majs, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter, Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost, koncentreret), løg, **SENNEP** (vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel:guargummi, - Ris Vilde Møl(13%), - Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog 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, Salt

Urtemarineret kalkun med ris, sød chilisauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,8g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyveresvampe, 6% baby-majs, Kalkunbryst, kryddret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter, Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost, koncentreret), løg, **SENNEP** (vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel:guargummi, - Ris Vilde Møl(13%), - Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 45% grønsagsbouillon (alkog 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, Salt

Spaghetti bolognese

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	361kJ / 86kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,6g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod(31%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Redvin, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærleproten, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (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), gulerodsafkconcentrat, skatolelægs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkconcentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Rapsolie, Sukker, Oregano., Basilikum, Peber, sort, Timian, Rosmarin.

Spaghetti bolognese

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,4g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod(31%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Redvin, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærleproten, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (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), gulerodsafkconcentrat, skatolelægs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkconcentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Rapsolie, Sukker, Oregano, Basilikum, Peber, sort, Timian, Rosmarin.

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Falafler med hummus og bulgursalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: hummus.

Kom falafler på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,5g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAMfropasta**), vand, salt, hvidgipsulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Grentsager (43% kikærter, 26% leg), **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, risemel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, leg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Salt

Falafler med hummus og bulgarsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: hummus.

Kom falafler på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,4g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikkærter, 9,5% tahini, (**SESAMfropasta**), vand, salt, hvidløgpulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Grentsager (43% kikkærter, 26% leg), **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, risemel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, leg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Salt

Quinoasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

courgetter i tern(29%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, rød quinoa(16%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Solsikkekerner, Bredbladet persille, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,2g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Quinoasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

courgetter i tern(29%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, rød quinoa(16%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Solsikkekerner, Bredbladet persille, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG