

Cæsarsalat med kylling, parmasan og croutoner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	812kJ / 193kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	13g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Vand, rapsolie, sukker, oddike, **SENNEPSKORNPULVER**, modstivelses, salt, **OST**, hvidløg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **HVEDEKERNER**(9%), Gulerod, **SQJABØNNER**(7%), **MÆLKE**, salt, **OST**løbe, broccoli, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærekstrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme.raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret sojaprotein, **laktose**, **mælkprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330. .

Cæsarsalat med kylling, parmasan og croutoner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	785kJ / 187kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	11g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rapsolie, sukker, oddike, **SENNEPSKORNFULVER**, modstivelses, salt, **OST**, hvidløg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **HVEDEKERNER**(9%), Gulerod, **SØJABØNNER**(7%), **MÆLKE**, salt, **OST**løbe, broccoli, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gær ekstrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret sojaprotein, **laktose**, **mælkprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330. .

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,4g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,9g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKEsyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	807kJ / 192kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,6g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMELE**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Vand, **HVEDEKERNER**, porrer, Rapsolie, **SOJABØNNER**, Rødløg, Citronsaft, Bredbladet persille, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	816kJ / 194kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,6g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMELE**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Vand, **HVEDEKERNER**, porrer, Rapsolie, **SOJABØNNER**, Rødløg, Citronsaft, Bredbladet persille, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Redkål (30%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJAolie**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaloteleg, **SENNEPSire**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumorbitat, Parleg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	890kJ / 212kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Rødkål (30%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJA**olie, Vand, Sprøddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skaloteleg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumorbit, Parleg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	4,3g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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 - ONSDAG

INDEHOLDER

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

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 - ONSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALTEkstrakt**,
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 - ONSDAG

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**).

Urtemarineret kalkun med pasta, paprikasauce og

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Prik hul i folie.

Varm 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,4g
Salt	1,0g

INDEHOLDER

Vand, 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, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycoerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guargummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Salt, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsædipat E1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Urtemarineret kalkun med pasta, paprikasauce og

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Prik hul i folie.

Varm 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,8g
Salt	1,0g

INDEHOLDER

Vand, 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, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycoerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guargummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Salt, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsædipat E1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Fiskefrikadeller m. kartofler, persillesauce og gnav

TILBEREDNING

Kold tilbehør: gulerødder

Kom fiskefrikadeller på en bageplade

Prik hul i film.

Varm v. 180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	320kJ / 76kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,6g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartofler, salt, 66 % **fiskekød**, vand, rasp (**hvedemel**, salt tilsat iod, tørgær), løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, rapsolie, **mælkeerstatning (vallepulver (mælk))**, solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**, antibakteriemiddel (e651), stabilisator (e340), salt, krydderier: **LETMÆLK** 1,5% fedt (5%), 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(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, 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 disivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Fiskefrikadeller m. kartofler, persillesauce og gnav

TILBEREDNING

Kold tilbehør: gulerødder

Kom fiskefrikadeller på en bageplade

Prik hul i film.

Varm v. 180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	320kJ / 76kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,6g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartofler, salt, 66 % **fiskekød**, vand, rasp (**hvedemel**, salt tilsat iod, tærgær), leg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, rapsolie, **mælkeerstatning (vallepulver (mælk))**, solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**, antibakteriemiddel (e651), stabilisator (e340), salt, krydderier, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(5%), 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(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,4g
Salt	0,86g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), 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), Salt

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	5,8g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), 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), Salt

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chafra,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfre,
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chifre,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfre,
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	9,5g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Omelet med brød

TILBEREDNING

Omelet kan med fordel laves.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,8g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Scrambled egg med kartoffel og porrer 65%
(Pasteuriserede **HELJEG**, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, porrer(3%), Purloeg, Salt, Hvid peber.), **HVEDEMEL**, vand., malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havesalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, (35%)

Omelet med brød

TILBEREDNING

Omelet kan med fordel laves.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	687kJ / 164kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Scrambled egg med kartoffel og porrer 65%
(Pasteuriserede **HELJE-O**, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, porrer(3%), Purloeg, Salt, Hvid peber.), **HVEDEMEL**, vand., malt af **KORN**, solsikkekerer, hørfrø, havesalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**,(35%)

Salat med marinerede kartofler og stegt kylling

TILBEREDNING

Varm kyllingen i ovnen i ca. 15 min ved

Vend posesalaten og kartoflerne sammen.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderafleget (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-vitaminer, Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, **SOJABØNNER**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANØST**, salt, hvidleg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(3%), semi dried tomater, **Solsikkekerner**(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	414kJ / 99kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med marinerede kartofler og stegt kylling

TILBEREDNING

Varm kyllingen i ovnen i ca. 15 min ved

Vend posesalaten og kartoflerne sammen.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderafleget (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-vitaminer, Frisøsesalat, rød spidskål, rød crisp, **SOJABØNNER**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANØST**, salt, hvidleg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(3%), semi dried tomater, **Solsikke**kerner(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,7g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat(11%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**løbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,5g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, salsisikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat(11%), Kylling (98%), Salt, Dextrose, **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**løbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	6,2g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), cherry tomater hele(11%), Rødløg, Tomater, salt,(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumsulfit (e-224), inderholder **SULFITTER**, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,7g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), cherry tomater hele(11%), Rødløg, Tomater, salt,(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumsulfit (e-224), inderholder **SULFITTER**, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Grøntsagsbøf m. persillesauce og kartofler

TILBEREDNING

Kom bøf på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	1,9g
Salt	1,8g

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, påbering **SPELT**mel, pøpgede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), **SOJA**bønner, kartoffeltager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumstet), maltodektrin, lægpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), **SOJA**sauce (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, kærnpulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber, **LET**MÆLK 1,5% fedt (7%), 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% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grøntsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - ONSDAG

Grøntsagsbøf m. persillesauce og kartofler

TILBEREDNING

Kom bøf på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	1,9g
Salt	1,7g

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, pønering **SPELT**mel, pøpøede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), **SOJA**bønner, kartoffeltager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumstøt), maltodextrin, lægpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), **SOJA**sauce (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, kærnpulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber, **LETMÆLK** 1,5% fedt (7%), 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% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærbæd, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - ONSDAG

Græsk farsbrød med tzatziki, kartofler og bønnefri

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	338kJ / 81kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,6g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MELK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Grønne bønner

Græsk farsbrød med tzatziki, kartofler og bønnefri

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	337kJ / 80kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,8g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp (HVEDEMEJL, HVEDEMEJL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MELK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Grønne bønner