

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	300kJ / 72kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,9g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Æsyrrekultur**, **OSTE**, **løbe**, **Frugtmix** (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	4,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLK
Etsyrekultur: **OSTE**løbe, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

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 - TIRSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherrytomat(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 - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linsler, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEtøbe, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, SESAMFRØ, æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	867kJ / 206kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,2g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linsler, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEtøbe, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, SESAMFRØ, æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	792kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,2g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød vallepulver, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemediel: E330, Rødløg(3%), semi drieret tomat, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,7g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød vallepulver, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330, Rødløg(3%), semi drieret tomat, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

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 - TORSDAG

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 - TORSDAG

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 - MANDAG

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 - MANDAG

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 - MANDAG

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**).

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	626kJ / 149kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,5g
Salt	0,76g

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteleg, hvidleg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker. . **Limeblad**, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - FREDAG

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,8g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteløg, hvidløg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), - Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker... **Limeblad**, Salt

FROKOST Kylling med mangosalsa, linser, grønå

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	575kJ / 137kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	14g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (30%), **SOJABØNNER**, Vand, Linser, grankål, Quinoa(5%), peberfrugt, mangotern, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), , rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

FROKOST Kylling med mangosalsa, linser, grønå

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	14g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (30%), **SOJABØNNER**, Vand, Linser, grankål, Quinoa(5%), peberfrugt, mangotern, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), , rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 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,
vaniljearoma

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

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Brød Kan med fordel luges

Posesalat og fyld anrettes på tallerken, og nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	689kJ / 164kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	13g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (39%), Frisdesalat, rød spidskål, rød crisp, **HVEDEMEL**, vand,, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, Vand, rapsolie, sukker, øddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mod stivelse, salt, **OST**, hvidløg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **MÆLKE**, salt, **OSTELØBE** (5%)

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Brød Kan med fordel luges

Posesalat og fyld anrettes på tallerken, og nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (39%), Frisdesalat, rød spidskål, rød crisp, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, Vand, rapsolie, sukker, øddike, **SENNEPSKORNPULVER**, modstivelses, salt, **OST**, hvidløg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **MÆLKE**, salt, **OSTELØBE** (5%)

Pretzel paneret fisk med asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i film og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

INDEHOLDER

Torsk (FISK) (55%), hvedemel (GLUTEN), vand, rapsolie, salt, hvedestivelse (GLUTEN), rismel, hvedegluten (GLUTEN), kartoffelstivelse, gær, rapsolie, surhedsregulerende middel (E524), majsme, valleprotein (MÆLK), Vand, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix (18%), koriander, ingefær, citrongræs, skalotteløg, hvidløg, limeblade, rød chili, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Pretzel paneret fisk med asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i film og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,0g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Torsk (FISK) (55%), hvedemel (GLUTEN), vand, rapsolie, salt, hvedestivelse (GLUTEN), rismel, hvedegluten (GLUTEN), kartoffelstivelse, gær, rapsolie, surhedsregulerende middel (E524), majsme, valleprotein (MÆLK), Vand, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix (18%), koriander, ingefær, citrongræs, skalotteløg, hvidløg, limeblade, rød chili, Salt

Broccolinuggets med asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i film og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,1g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Broccoli (34 %), OST (13 %), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, FLØDE, tørrede kartofler, vand, ÆGGEpulver, SKUMMETMÆLKpulver, HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, leg, porre, skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod (salt, kaliumiodid), hvid peber, Vand, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix(18%), koriander, ingefær, citrongræs, skalotteløg, hvidløg, limeblade, rød chili, Salt

Broccolinuggets med asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i film og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	689kJ / 164kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,0g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Broccoli (34 %), OST (13 %), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, FLØDE, tørrede kartofler, vand, ÆGGEpulver, SKUMMETMÆLKpulver, HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre, skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod (salt, kaliumiodid), hvid peber, Vand, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix(18%), koriander, ingefær, citrongræs, skalotteløg, hvidløg, limeblade, rød chili, Salt

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose,(16%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede ÆGGEBLØMMER, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, SENNEP), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(12%), Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, Gulerod, ÆRTER, MÆLK, salt, MÆLKESyrekultur, ØSTELØBE(6%)

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose,(16%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede ÆGGEBLØMMER, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, SENNEP), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(12%), Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, Gulerod, ÆRTER, MÆLK, salt, MÆLKESyrekultur, ØSTELØBE(6%)

Pasta a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	606kJ / 144kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,99g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (21%), Fuldkorns DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, kørmælk, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, **hvedemel**, emmentaler og gouda ost 20% (mælk, salt, starterkultur, **osteblebe**, kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker, Chiamignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**,æg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse,æg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Pasta a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (21%), Fuldkorns
DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, **kærnemælk**,
vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse,
emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske
fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi),
salthedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre),
laktaseenzym, aroma, **hvedemel**, emmentaler og gouda
ost 20% (**mælk**, salt, starterkultur, **osteblebe**,
kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker,
Chiamignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym,
protein fra **ÆG**,æg, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse,æg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidæg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy
majs, Hvid peber.

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	448kJ / 107kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,6g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdet rapssolie, hvid peber, **Ærter**, Vand, Løg, rapssolie(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% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Vand, salt, karamellisovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat, skalotteløgs- koncentration, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sdsikkeolie, konserveringsmiddel, kaliumsobat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31-0,51-**0,77**%. Acetyleret distivelseadpat 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	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,1g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdet rapssolie, hvid peber, **Ærter**, Vand, Løg, rapssolie(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% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Vand, salt, karamellisovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat, skalotteløgs- koncentration, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sdsikkeolie, konserveringsmiddel, kaliumsofat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31-0,51-**0,77**%, Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	14g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylitol, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, plantelet, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritløddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palm), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritløddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palm), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager