

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Chili con carne med ris og creme fraiche og gulerødder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche & gulerødder

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	3,7g
Salt	0,53g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Brune ris (spor af GLUTEN)(11%), SKUMMETMÆLK, FLODE, syrningskultur(7%), Kidney bønner, vand, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Oksekød 100% (EU), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, Soltørrede tomater i stimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Rapsolie, ærteprotein, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), linjen, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (armoniseret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Chili con carne med ris og creme fraiche og gulerødder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche & gulerødder

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,5g
Salt	0,50g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Brune ris (spor af GLUTEN)(11%), SKUMMETMÆLK, FLODE, syrningskultur(7%), Kidney bønner, vand, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Oksekød 100% (EU), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, Soltørrede tomater i stimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Rapsolie, ærteprotein, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), linjen, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Samosa med ris og karrysauce

TILBEREDNING

Ris & sauce: Prik hul i filmen
Samosa kommes på bageplade.
Varmes 20-25 ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	2,6g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **hvedemel**, vand, hvidkål (12 %), rapsolie, kartofler (8 %), lag (5 %), gulerødder (4 %), porre (4 %), bambusskud (4 %), ærter (4 %), majsstivelse, tomatpuré, rød peber (1 %), krydderiblanding (salt, krydderier, sukker, rapsolie, hvidleg, krydderiekstrakt), sukker, salt, citronsaltkoncentrat, hvidleg, solsikkeolie, krydderiekstrakter., Ris Vilde Mix(19%), **Føde**: modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs- 49% grønsagsbouillon (affkog af vand, grønsager (læg gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Økologiske æbler., Løgpulver, Koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsfrø/bukkehornkileve, cayennapeber, spidskommen/spisskurmen, fennikel, sort peber., Salt, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Peber, sort

Samosa med ris og karrysauce

TILBEREDNING

Ris & sauce: Prik hul i filmen
Samosa kommes på bageplade.
Varmes 20-25 ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	2,6g
Salt	0,52g

INDEHOLDER

Vand, **hvedemel**, vand, hvidkål (12 %), rapsolie, kartofler (8 %), løg (5 %), gulerødder (4 %), porre (4 %), bambusskud (4 %), ærter (4 %), majsstivelse, tomatpuré, rød peber (1 %), krydderiblanding (salt, krydderier, sukker, rapsolie, hvidløg, krydderiekstrakt), sukker, salt, citrussaltkoncentrat, hvidløg, solsikkeolie, krydderiekstrakter., Ris Vilde Mix(19%), **Føde**: modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs- 49% grensagsbouillon (affkog af vand, grensager (læg gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grensagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Økologiske æbler., Løgpulver, Koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsfrø/bukkehornkileve, cayennapeber, spidskommen/spisskurmen, fennikel, sort peber., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

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

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

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

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 - 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**, **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**).

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,
HVEDEMEEL, sukker, **RUGMEEL**, **BYGMALTEkstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJALecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsmeel, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJALecithin**).

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

Salat med edamamebønnesalat og grøntsagsnugg

TILBEREDNING

Bland edamamebønnesalaten med posesalaten.
Grøntsagsnuggets varmes i 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,1g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, læg, solsikkeolie, kartoffelager, salt, spinatpulver, Frisee (75%), radicchio (25%), **SOJABØNNER**, Vand, **HVEDEKERNER**(7%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

Salat med edamamebønnesalat og grøntsagsnugg

TILBEREDNING

Bland edamamebønnesalaten med posesalaten.
Grøntsagsnuggets varmes i 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,3g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, læg, solsikkeolie, kartoffelager, salt, spinatpulver, Frisee (75%), radicchio (25%), **SOJABØNNER**, Vand, **HVEDEKERNER**(7%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK,
MÆLKESyrekultur, OSTELøse, HAVREGRYD,
hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, tørsukker,
solsikkeolie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%),
Græskærner(0%), Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,4g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK,
MÆLKEsyrekultur, OSTELøse, HAVREGRYD,
hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, tørsukker,
solsikkeolie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%),
Græskærner(0%), Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,5g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	757kJ / 180kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,7g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,7g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), 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 - TIRSDAG

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, Chamsignon, **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 - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (21%), Fuldkorns DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, køremælk, 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, Chamsignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, løg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

FROKOST med kikærtesalat, mini pita & hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	565kJ / 134kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,0g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAM**frøpasta), vand, salt, hvidtægspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Cherrytomat(13%), **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Brødbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

FROKOST med kikærtesalat, mini pita & hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	5,9g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAM**fropasta), vand, salt, hvidtægspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Cherrytomat(13%), **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

BBQ kyllingespyd m. kartofler og majscolber

TILBEREDNING

Kom spyd, majs og kartofler på en bageplade.

Varm i 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,9g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, kyllingebrystfillet (86%), vand, salt, tapiokastivelse, D-xylose, stabilisatorer (E331, E500), vegetabilisk olie (**SOJA**), majscolbe, Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), leg, rapsolie, **SENNEPSMEL**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202).

BBQ kyllingespyd m. kartofler og majscolber

TILBEREDNING

Kom spyd, majs og kartofler på en bageplade.

Varm i 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	444kJ / 106kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,4g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, kyllingebrystfillet (86%), vand, salt, tapiokastivelse, D-xylose, stabilisatorer (E331, E500), vegetabilisk olie (**SOJA**), majscolbe, Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), leg, rapsolie, **SENNEPSMEL**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202).

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-xylitol, **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

Speltsalat med avokado og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	9,2g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (20%),
PERLESPELT, broccoli, **SOJASØNNER**, Avokado,
citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, Rødløg(3%),
Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, vand, hvidløg
18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin,
salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),.

Speltsalat med avokado og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	478kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,5g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (20%),
PERLESPELT, broccoli, **SOJASØNNER**, Avokado,
citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, Rødløg(3%),
Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, vand, hvidløg
18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin,
salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),.