

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), **ÆRTER**, Purfæg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	754kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	10g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), **Ærter**, Purfæg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	779kJ / 185kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	4,1g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

gulerødder, **HVEDEMEL**, vand, **RUGMEL**, rosiner, sødesukkerkerner, **RUGKERNER**, hørfrø, **RUGFIBRE**, salt tilsat (od, tørret surdej) (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**ekstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), **MANDLER**(25%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1106kJ / 263kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

gulerødder, **HVEDEMEL**, vand, **RUGMEL**, rosiner, sødesukkerkerner, **RUGKERNER**, hørfrø, **RUGFIBRE**, salt tilsat (od, tørret surdej) (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**tøkkstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tørgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472a), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), **MANDLER**(25%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	913kJ / 217kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	524kJ / 125kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	4,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Gule gulerodder, squash, aubergine, rød peber, leg, raps- og solsikkeolie, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, 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 (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Basilikum, Peber, sort

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	4,5g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Gule gulerodder, squash, aubergine, rød peber, leg, raps- og solsikkeolie, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, 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 (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærbåd, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Basilikum, Peber, sort

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, broccoli, **HVEDEKERNER** (11%), **SOJA**olie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGE**blomme, salt, Hvidløgsaft, Skaldøteleg, **SENNEP**sirre, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Redløg(3%)

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,8g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, broccoli, **HVEDEKERNER** (11%), **SOJA**olie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGE**blomme, salt, Hvidløgsaft, Skalotteleg, **SENNEP**sirre, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Redløg(3%)

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
(**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 - 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**).

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 - FREDAG

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, solsikkeolie, Harfå, Græskarkerner, **Solsikke** **kerner**, Chiafrø

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

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, solsikke-olie, Harfra, Græskarkerner, **Solsikkekerner**, Chiafrø

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 - FREDAG

Kefir med stenalders müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Græskærner, Chiafrø, Kokos(1%)

Kefir med stenalders müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

SØDMÆLK 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Græskærner, Chiafrø, Kokos(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kylling i kormasauce med vilde ris & gnavegrønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,5g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingeiderfillet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose.(19%), Vand, Ris Vilde Mix(10%), Kokosmælk, vand(8%), Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(3%), leg, Tomater, salt, **MANDLER**(1%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliager, Gurkemeje

Kylling i kormasauce med vilde ris & gnavegrønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,7g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingeiderfillet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose.(19%), Vand, Ris Vilde Mix(10%), Kokosmælk, vand(8%), Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(3%), løg, Tomater, salt, **MANDLER**(1%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliager, Gurkemeje

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkomsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Vand, mellemfne ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, hvidt harsdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (4%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Rapsolie

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	721kJ / 172kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,5g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkomsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Vand, mellemfne ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, hvidt harsdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (4%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Rapsolie

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	714kJ / 170kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,3g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMELK 1,5% fedt (45%), SKUMMETMELK 0,2%,
MELKEsyrekultur, (15%), Chiafrø (15%), Hindbærpuré,
honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret
citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugtaroma,
naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt.,

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMELK 1,5% fedt (45%), **SKUMMETMELK** 0,2%, **MELKEsyrekultur**, (15%), Chiafrø (15%), Hindbærpuré, honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugt aroma, naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt, .

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 129kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,5g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, Frisøsesalat, rød spidskål, rød crisp, Spinat 41 %, pretzairasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (**HVEDEMEL**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., **HVEDEKERNER**(6%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWGNDDER**, **PHARMSANOST**, salt, hvildæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbit), krydderier, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MÆLKESYRE**), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), . Bredtbladet persille, Salt, Citronsaft

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,1g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, Frisøsesalat, rød spidskål, rød crisp, Spinat 41 %, pretzairasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (**HVEDEMEL**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., **HVEDEKERNER**(6%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWGNDDER**, **PHARMSANOST**, salt, hvildæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbit), krydderier, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MÆLKESYRE**), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), . Bredtbladet persille, Salt, Citronsaft

Spicy kyllinge lasagnette

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,9g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTELØBE** pasteuriseret, **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Kylling (98%), Salt, Dextrose (7%), **MÆLK** antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(5%), Gulerod, Rødløg(4%), **BLADESELLERI**, Tomater, salt (3%), **Solsikkekerner**(3%), **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysocym, protein fra **ÆG**(1%), Basilikum(1%), Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, **cayennepeber**, Peber, sort

Spicy kyllinge lasagnette

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	361kJ / 86kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,4g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTELØBE** pasteuriseret, **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Kylling (98%), Salt, Dextrose (7%), **MÆLK** antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(5%), Gulerod, Rødløg(4%), **BLADESELLERI**, Tomater, salt (3%), **Solsikkekerner**(3%), **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysocym, protein fra **ÆG**(1%), Basilikum(1%), Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, **cayennepeber**, Peber, sort

Bøf stroganoff med ris og broccoli

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,3g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, broccoli, **Brunø** ris (spor af GLUTEN)(17%), Skært oksekød i strimler, Champignon, 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, løg, peberfrugt, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), **GÆ**Rekstrakt, rug, Tomater, salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Paprika, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, **Paprika**, Peber, sort

Bøf stroganoff med ris og broccoli

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	402kJ / 96kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,3g
Salt	0,26g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, broccoli, **Brunø** ris (spor af GLUTEN)(17%),
Skært oksekød i strimler, Champignon, Vand,
kærnemælk, vegetabiliske olier (raps og palme),
modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af
vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose,
guargummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat,
citronsyre), laktaseenzym, aroma, løg, peberfrugt,
Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike,
konservingsmidler (E252, E250), antioxidant (E301),
stabilisatorer (E451, E452), **GÆR**ekstrakt, rug,
Tomater, salt, 68% oksefond (vand, koncentreret
oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator
(xanthan gummi), Acetyleret distivelsedipat
E1422/waxy majs, Paprika, vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, **Paprika**, Peber, sort

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,7g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, havesalt, olivenolie, C/ER, **HVEDECLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Rapsolie, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MELKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur,(7%), **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, spidskommen, Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,97g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, havesalt, olivenolie, C/ER, **HVEDECLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Rapsolie, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MELKEPROTEIN**, modificeret majstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(7%), **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, spidskommen, Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,9g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (22%), Kidney bønner, vand, majs, courgetter i tern, peberfrugt, leg(5%), Majsmeel (76%), solsikkeolie, salt, ananas, peberfrugt, tomat, leg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , rød chili i tern, Peber, sort, Salt

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,7g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (22%), Kidney bønner, vand, majs, courgetter i tern, peberfrugt, leg(5%), Majsmeel (76%), solsikkeolie, salt, ananas, peberfrugt, tomat, leg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , rød chili i tern, Peber, sort, Salt

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, **SOJABØNNER**, 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),.