

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 - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLK
Etsyrekultur, OSTEløbe, 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),
suhedsregulerende 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 - FREDAG

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)

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	523kJ / 125kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,1g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kylling (99%), Salt, Dextrose, Grønne bønner, **E**rtter, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidleg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **M**ÆLK, salt, **M**ÆLK**E**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	523kJ / 124kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,4g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Grønne bønner, **E**rtter, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidleg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **M**.**ELK**, salt, **M**.**ELK**esyrekultur, **OSTE**løbe, Salt

KVINDE - FREDAG

FROKOST med quinoa, kylling, rødbede og humr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,9g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødbede, Rapsolie, Quinoa, rød quinoa, **PERLESPELT**, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palm), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), honing, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

FROKOST med quinoa, kylling, rødbede og humr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	749kJ / 178kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødbede, Rapsolie, Quinoa, rød quinoa, **PERLESPELT**, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), honing, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKESyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed olie, gær, **BYGMALT**, peberfrugt, courgetter i tern, Parleg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**, peberfrugt, courgetter i tern, Parleg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

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 müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende midde (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

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

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**).

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	863kJ / 205kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,1g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,
Kylling (88%), Salt, Dextrose (22%), Kobber,
SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, 80%
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**,
eddike salt, **SENNEP**smet, fortykningsmiddel (E412),
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%),
Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, 67%
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator
(xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	821kJ / 196kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,2g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,
Kylling (88%), Salt, Dextrose (22%), Kobber,
SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, 80%
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**,
eddike salt, **SENNEP**smet, fortykningsmiddel (E412),
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%),
Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, 67%
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, i.g., eddike, krydderi, stabilisator
(xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., Grønne bønner, Cherrystomat, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., Grønne bønner, Cherrystomat, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	271kJ / 65kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	3,0g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	267kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Spaghetti bolognese

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,6g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod(31%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Redvin, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), aarlepotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, salt, karamellsøvs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkconcentrat, skatolelægs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2.5 %, kantarell 2.5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkconcentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sojaskoodle, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0.31- 0.51*-0.77* %, Sukker, Oregano, Basilikum, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Spaghetti bolognese

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	336kJ / 80kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,3g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod(31%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Redvin, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), aarlepotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, salt, karamellsøvs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat, skatolelægs- koncentrat, 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, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sojaskækkele, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Sukker, Oregano, Basilikum, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Salat med hvedekerner og broccolinuggets

TILBEREDNING

Nuggets varmes på en bageplade
i ca. 20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,8g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Frieëssalat, rød spidskål, rød crisp, Broccoli (34 %),
OST (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær),
solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand,
ÆGGEPUVLVER, **SKUMMETMÆLKPULVER**,
HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose,
koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre,
skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod
(salt, kaliumiodid), hvid peber, **HVEDEKERNER**, Vand,
porrer, **SOJABØNNER**, Rødløg, Bredbladet persille,
Mynte, Citronskal

Salat med hvedekerner og broccolinuggets

TILBEREDNING

Nuggets varmes på en bageplade
i ca. 20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Frieëssalat, rød spidskål, rød crisp, Broccoli (34 %),
OST (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær),
solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand,
ÆGGEPUVLVER, **SKUMMETMÆLKPULVER**,
HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose,
koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre,
skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod
(salt, kaliumiodid), hvid peber, **HVEDEKERNER**, Vand,
porrer, **SOJABØNNER**, Rødløg, Bredbladet persille,
Mynte, Citronskal

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt..., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt..., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	666kJ / 158kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	4,8g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kalkunfrikadeller med kartofler og stuvet sommerguler

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og vasm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	321kJ / 76kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	3,8g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber (28%), romaneskøkål 34%, blomkål, pariserkarotter, **SØDMÆLK** (9%), Vand, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator; E466, E331; karagen; emulgator; E471, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Kalkunfrikadeller med kartofler og stuvet sommerguler

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og vasm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,3g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber(28%), romaneskål 34%, blomkål, pariserkarotter, **SØDMÆLK** (9%), Vand, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator; E466, E331; karagen; emulgator: E471, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Chana masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,9g
Salt	0,64g

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), **BULGUR**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(12%), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, sryningskultur(9%), Græskærner(5%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , læg, 49% grænsagsbouillon (afkog af vand, grænsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lovstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grænsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Kokosmælk, vand(1%), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, Kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, læg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Gurkemeje, spidskommen, Kardemomme, Koriander, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Chana masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,3g
Salt	0,70g

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), **BULGUR**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(12%), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, sryningskultur(9%), Græskærner(5%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , løg, 49% grønsagssouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lovstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Kokosmælk, vand(1%), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, Kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Gurkemeje, spidskommen, Kardemomme, Koriander, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Bulgursalat med abrikos og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Ærter, courgetter i tern, Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(15%), **BULGUR**, 96,3% abrikos tern , 3,5% rismel, 0,2% **SVOLDIOXID** (E220, **MANDLER**, **MANDLER**(3%), Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	627kJ / 149kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	5,6g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Bulgursalat med abrikos og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Ærter, courgetter i tern, Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(15%), **BULGUR**, 96,3% abrikos tern , 3,5% risemel, 0,2% **SVOLDIOXID** (E220, **MANDLER**, **MANDLER**(3%), Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	5,3g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kylling i kokos med vilde ris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,4g
Salt	0,78g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(20%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Ris, Vilde Mx(15%), CASHEWØDDER, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Gulerod, Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (æg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Limeblad, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kylling i kokos med vilde ris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	640kJ / 152kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,5g
Salt	0,75g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(20%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Ris Vilde Mix(15%), CASHEWØDDER, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Gulerod, Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (æg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Limeblad, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG