

Edamamebønne salat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Vand, **HVEDEKERNER**(10%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,3g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Edamamebønne salat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

SQJABØNNER, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Vand, **HVEDEKERNER**(10%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,3g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kyllingefrikassé med kartofler

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	276kJ / 66kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,6g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **Fløde**, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Vand, slikårter, babykarotter, Broccoli, Rødløg(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderl, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Acetyleret distivelsesadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Kyllingefrikassé med kartofler

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	260kJ / 62kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,9g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **Fløde**, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Vand, slikårter, babykarotter, Broccoli, Rødløg(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderl, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Acetyleret distivelsesdipat E1422/waxy majs, Peber, sort

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 - ONSDAG

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), **SKUMMETMÆLK**PULVER, 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 - ONSDAG

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 - ONSDAG

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).

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: kaliumsortat (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: kaliumsorbat (E202), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Harfå, 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

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, Rabarber, Jordbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	262kJ / 62kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	5,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESYREKULTUR, Rabarber, Jordbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	260kJ / 62kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kylling i gul karry med grøntsager hertil ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,3g
Salt	0,98g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(23%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Grønne bønner, sukkerarter, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidleg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker. .. Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kylling i gul karry med grøntsager hertil ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,5g
Salt	1,0g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(23%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(16%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Grønne bønner, sukkerarter, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidleg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker. .. Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Grøntsagslasagnette

TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 °C

Fjern folien.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	485kJ / 115kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,6g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomatpulp, salt, blandede urter, hvidløgspulver,

vegetabilsk olie, sort peber, sukker og eddike.

SØDMÆLK(12%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **ØSTELØBE** (mikrobiel)(10%), **SELLERI**(7%), bladespinat, porrer(5%), Gulerod, **HASSELNØDDEKERNER**(3%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 49% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), leg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Muskatnød, Laurbærblade,

Grøntsagslasagnette

TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 °C

Fjern folien.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,7g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomatpulp, salt, blandede urter, hvidløgspulver, vegetabilsk olie, sort peber, sukker og eddike.
SØDMÆLK(12%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **ØSTELØBE** (mikrobiel)(10%), **SELLERI**(7%), bladesalat, porrer(5%), Gulerod, **HASSELNØDDEKERNER**(3%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 49% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), leg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Muskatnød, Laurbærblade,

FROKOST rød bulgursalat med eggbite, tomat og l

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,9g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

MÆLK, ÆG (41,8%), **HVEDEMEL**, tomat (12%) (tomater, tomat juice, surhedsregulerende middele-citronsyre), **SMØR**, salt, **OST** (1,5% **GOUDA OST** (**MÆLK**, salt, mælkesyrebakterier, løbe, konserveringsmiddel, natriumnitrit, farvestof annatto, carotener))), teg, **KLARET SMØR**, sukker, peber, kan indeholde spor af **SOJA**, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Cherytomat(13%), courgetter i tern, **BULGUR**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(2%), **SOJABØNNER**, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika , Hvidløg, Løg,Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

FROKOST rød bulgursalat med eggbite, tomat og l

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,9g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

MÆLK, ÆG (41,8%), **HVEDEMEL**, tomat (12%) (tomater, tomat juice, surhedsregulerende middele-citronsyre), **SMØR**, salt, **OST** (1,5% **GOUDA OST** (**MÆLK**, salt, mælkesyrebakterier, løbe, konserveringsmiddel, natriumnitrit, farvestof annatto, carotener))), teg, **KLARET SMØR**, sukker, peber, kan indeholde spor af **SOJA**, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Cherytomat(13%), courgetter i tern, **BULGUR**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(2%), **SOJABØNNER**, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika , Hvidløg, Løg,Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Sandwich med tunsalat og salat

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	740kJ / 176kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isøberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(7%), majs, **Ærter**, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, Sort peber., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med tunsalat og salat

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	718kJ / 171kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	7,5g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(7%), majs, **Ærter**, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, Sort peber., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., HVEDEMEL, vand, salt, rapssolie, gær, BYGMALT, Isberg(15%), Basilikum, solsikke olie, CASHEWNØDDER, PARMASANOST, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	16g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - MANDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., HVEDEMEL, vand, salt, rapssolie, gær, BYGMALT, Isberg (15%), Basilikum, solsikke olie, CASHEVNØDDER, PARMASANOST, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	13g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - MANDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Salat med hvedekerner, pesto, falafler og creme fr

TILBEREDNING

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

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,4g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod (50%), rød spidskål (50%), Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMEEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), **SQJABØNNER**, Vand, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthanummi, polysorbat), krydderier, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MÆLKESYRE**), krydderurter og konserveringsmiddel (kalciumsorbat), **HVEDEKERNER(5%)**, Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER, PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Brødbladet persille, Citronsaft, Salt

Salat med hvedekerner, pesto, falafler og creme fr

TILBEREDNING

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

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,1g
Salt	0,97g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod (50%), rød spidskål (50%), Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMEEL**, rapsole, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), **SQJABØNNER**, Vand, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthanummi, polysorbat), krydderier, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MÆLKESYRE**), krydderurter og konserveringsmiddel (kallumsorbat), **HVEDEKERNER(5%)**, Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER, PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Brødbladet persille, Citronsaft, Salt

Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Vand, **HVEDEKERNER** (18%), Kylling (98%), Salt, Dextrose (14%), **SOJABØNNER**, broccoli, Gulerod, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	520kJ / 124kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,7g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	520kJ / 124kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,2g
Salt	0,21g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, HVEDEKERNER (18%), Kylling (98%), Salt, Dextrose (14%), SOJABØNNER, broccoli, Gulerod, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Scrambled eggs med spinat & ost med rugbrød

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (18%), Cherrytomat (14%), spinat, **MÆLK**, antioksidationsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med spinat & ost med rugbrød

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (18%), Cherryfomat (14%), spinat, **MÆLK**, antioksidationsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pasta med italiensk kalveragout og grønt

TILBEREDNING

Koldt: Gulerødder.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	3,8g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmeel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), pomei(2%), Gulerod, Rodvin, **SULFITTER**, Ieg, Salt, 66% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, Ieg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidIeg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), .red peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Peber, sort, Koriander, **Fennikelfrø** stød, Rosmarin.

Pasta med italiensk kalveragout og grønt

TILBEREDNING

Koldt: Gulerødder.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	314kJ / 75kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	3,5g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmeel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), pomere(2%), Gulerod, Rodvin, **SULFITTER**, Ieg, Salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, Ieg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), .red peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Peber, sort, Koriander, **Fennikelfrø** stød, Rosmarin.

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede,
Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**,
OSTEløbe(9%), Kylling (98%), Salt, Dextrose(9%),
eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie,
basilikum 36%, salt, smagsforstærkere
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie,
stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede,
Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**,
OSTEløbe(9%), Kylling (98%), Salt, Dextrose(9%),
eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie,
basilikum 36%, salt, smagsforstærkere
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie,
stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(47%),
Havregryn(dampbehandlet og finkvædet), 100%
fuldkorn...rbs,Æbler, surhedsregulerende middel:
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Granatæble,
SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur(8%),
MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma, honing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,3g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (47%),
Havregryn (dampbehandlet og finkvædet), 100%
fuldkorn... rbs, Æbler, surhedsregulerende middel:
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Granatæble,
SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (8%),
MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma, honing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,4g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG