

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

## TILBEREDNING

Æg kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), porrer(3%), Purloeg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

## TILBEREDNING

Æg kan med fordel lunes.

## INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), porrer(3%), Purløg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Græskargryde med bulgur og bønner

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,7g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, 100% Økologisk Græskar, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Kokosmælk, vand(9%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(5%), spinat, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Karry, ingefær, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Salt, Citronsaft, 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**, fenikel), timian, lavestikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort

# Græskargryde med bulgur og bønner

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,0g
Salt	0,34g

## INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, 100% Økologisk Græskar, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Kokosmælk, vand(9%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(5%), spinat, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Karry, ingefær, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Salt, Citronsaft, 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**, fenikel), timian, lavestikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Lun eventuelt brød og falafler

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	678kJ / 161kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	2,5g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMELE**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Hvidkål, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMELE**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, Gulerødder(14%)

# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Lun eventuelt brød og falafler

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	710kJ / 169kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	2,9g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Grøntsager (43% kikærter, 26% løg), **HVEDEMELE**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidløgspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Hvidkål, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMELE**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, Gulerødder(14%)

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
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 middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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 middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).



# midi classic

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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 pr. 100g:

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 pr. 100g:

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**).

# Karrykål med oksekød hertil ris og edamamebønn

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,8g
Salt	0,32g

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Oksekød 100% (EU)(12%), peberfrugt(4%), Gulerod, løg, Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, fre, spidskommen), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Karrykål med oksekød hertil ris og edamamebønn

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,0g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Oksekød 100% (EU)(12%), peberfrugt(4%), Gulerod, løg, Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, fre, spidskommen), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(69%), HAVREGRYN,  
RUGFLAGER, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	5,4g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(69%), HAVREGRYN,  
RUGFLAGER, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,9g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Boller i karry med brune & blomkålsris

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,2g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Svine- og oksekød (63%), **MÆLK**, ÆGGEHVIDE, løg, røsp (**HVEDE**mølt, salt, kartoffelstager, kartoffelmel, **HVEDE**mølt, salt, sukker, krydderier, blomkål, 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, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(8%), løg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, **MANDLER**(2%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavsilke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort



# Boller i karry med brune & blomkålsris

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Svine- og oksekød (63%), **MÆLK**, ÆGGEHVIDE, løg, røsp (**HVEDE**mel, salt, kartoffelstager, kartoffelmel, **HVEDE**mel, salt, sukker, krydderier, blomkål, 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, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(8%), løg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, **MANDLER**(2%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, paprikasauce og br

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,1g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (æg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412),**SKUMMETMELKSPULVER**, hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ramslæg,(29%), broccoli, 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, Vand, eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Tomater, salt,(1%), Paprika,, Sukker, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi),, Løgpulver, Hvidlødspulver, Salt, Peber, sort

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, paprikasauce og br

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	415kJ / 99kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,6g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (leg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412),**SKUMMETMELKSPULVER**, hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ramsleg,(29%), broccoli, 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, Vand, eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), leg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Tomater, salt,(1%), Paprika,, Sukker, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi),, Legpulver, Hvidløgspulver, Salt, Peber, sort

# Skovbæryoghurt med fibermüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,4g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Vand, skovbær (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, RUGFLAGER, HAVREGRYN, Solsikkekerner(3%), MANDLER(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(2%), Hørfrø(1%), SESAMFRØ(0%), Chiafrø(0%)

# Skovbæryoghurt med fibermüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,2g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Vand, skovbær (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, RUGFLAGER, HAVREGRYN, Solsikkekerner(3%), MANDLER(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(2%), Hørfrø(1%), SESAMFRØ(0%), Chiafrø(0%)**

# Kokoskyr med ananaspuré

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (41%),  
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(41%), Purerede  
ananas-, Kokos(4%)

# Kokoskyr med ananaspuré

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,3g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (41%),  
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(41%), Purerede  
ananas-, Kokos(4%)

# Grovbrød med marmelade og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1072kJ / 255kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	9,3g
Protein	11g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, sukker, solbær (35%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: pektin, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, fremstillet af 35 g frugt pr 100 g, samlet sukkerindhold 49 g pr 100 g.



# Grovbrød med marmelade og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1072kJ / 255kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	9,3g
Protein	11g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, malt(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, sukker, solbær (35%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: pektin, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, fremstillet af 35 g frugt pr 100 g, samlet sukkerindhold 49 g pr 100 g.

# Pastasalat med spinat og solsikkekerter

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	649kJ / 154kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,9g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete.,  
SOJABØNNER, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg,  
Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano,  
Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Solsikkekerter,  
MÆLKE, salt, OSTELøbe (3%), babyspinat, Salt

# Pastasalat med spinat og solsikkekerter

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	649kJ / 154kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,9g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede.,  
**SOLJABØNNER**, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg,  
Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano,  
Hydr. veg. protein (Majs), Peber, **Solsikkekerter**,  
**MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), babyspinat, Salt

## KVINDE - FREDAG

# Edamamebønnesalat med kyllinge kebab

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	611kJ / 146kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	6,9g
Salt	0,97g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Kyllingekød 82%, vand, salt, leg, hvidløg, paprika, krydderurter, krydderier (indeholder **SENNEP, SELLERI**) vegetabilsk olie (raps) gærrestrakt, krydderiekstrakter, smagsstoffer, E621 smagsforstærker, kartoffelstivelse; stabilisator: E451, sukker, glucose, tærret glucosesirup, saccharose, maltodextrin, dextrose, surhedsregulerende middel: E330, **HVEDEKERNER**(11%), Rødløg, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%, whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmel milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN** (**MÆLK**, salt, rennet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05%, courgetter i tern, eddike, salt, naturlig aroma., Sukker, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Edamamebønnesalat med kyllingekebab

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,5g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Kyllingekød 82%, vand, salt, leg, hvildag, paprika, krydderurter, krydderier (indeholder **SENNEP, SELLERI**) vegetabilsk olie (raps) gærrestrakt, krydderiekstrakter, smagsstoffer, E621 smagsforstærker, kartoffelstivelse; stabilisator: E451, sukker, glucose, tærret glucosesirup, saccharose, maltodextrin, dextrose, surhedsregulerende middel: E330, **HVEDEKERNER**(11%), Rødløg, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%, whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmel milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN** (**MÆLK**, salt, rennet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05%, courgetter i tern, eddike, salt, naturlig aroma., Sukker, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Proteinsalat med kylling, kikærter og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	10g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300)(20%), **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, peberfrugt, Rapsolie, Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsreguleringsmiddel: E330, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, peberfrugt, tomat, leg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt, Peber, sort

# Proteinsalat med kylling, kikærter og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	687kJ / 164kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,3g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300)(20%), **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, peberfrugt, Rapsolie, Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surehedsreguleringsmiddel: E330, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, peberfrugt, tomat, leg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt, Peber, sort

# Inderfilet i karry med brune ris, blomkålsris og ma

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	418kJ / 100kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,3g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND % svin - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, blomkål, 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, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(7%), løg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, **MANDLER**(2%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rhydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort



# Inderfilet i karry med brune ris, blomkålsris og ma

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,8g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE % svin - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, blomkål, 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, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(7%), løg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, **MANDLER**(2%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

# Pasta a la carbonara

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

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 - FREDAG

## 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**, løg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, 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.

# Pasta a la carbonara

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

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 - FREDAG

## 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.

# Sesam marineret quinoa, råkost og oksefrikadelle

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	689kJ / 164kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,1g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Gulerod, Vand, Rødbede, Linser, **SOJABØNNER**, Quinoa(4%), Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223: Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 ., Hørfrø(1%)

# Sesam marineret quinoa, råkost og oksefrikadelle

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	6,7g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Gulerod, Vand, Rødbede, Linser, **SOJABØNNER**, Quinoa(4%), Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223: Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 ., Hørfrø(1%)