

# Kvark med luxusmüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	7,4g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**Esyrekultur: **OSTE**løbe, havregryn (dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn, **MANDLER**(4%), Boghvedekerner hele, Kokos, Hørfrø(1%), **papaya**, sukker, Ananas(51,3%), sukker, surhedsregulator: E330, Konservingsmiddel: E220(**SULFIT**). Spor af: nødder, **SOJA**, **GLUTEN**, **MÆLK**, **SESAM**.

# Kvark med luksusmüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, havregryn (dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn, **MANDLER**(4%), Boghvedekerner hele, Kokos, Hørfrø(1%), **papaya**, sukker, Ananas(51,3%), sukker, sødesregulator: E330, Konservingsmiddel: E220(**SULFIT**). Spor af: nødder, **SOJA**, **GLUTEN**, **MÆLK**, **SESAM**.

# Kikærtesalat med oksefrikadeller

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød vallepulver, sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330, Rødløg(3%), semi drierd tomater, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

# Kikærtesalat med oksefrikadeller

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,7g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød vallepulver, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330, Rødløg(3%), semi drieret tomat, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

# Chili con carne m. vilde ris, cremefraiche og gnavt

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og gulerødt

Prik hul i film og varm v.180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	3,6g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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

# Chili con carne m. vilde ris, cremefraiche og gnavt

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og gulerødt

Prik hul i film og varm v.180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,5g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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

# Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

## TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Gule gulerodder, squash, aubergine, rød peber, leg, raps- og solsikkeolie, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Løgpulver, Sukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Basilikum, Peber, sort

# Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

## TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Gule gulerodder, squash, aubergine, rød peber, leg, raps- og solsikkeolie, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Løgpulver, Sukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærbjod, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Basilikum, Peber, sort



# 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 - 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 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 - 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 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 - 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 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 - TORSDAG

## INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,  
**HVEDEMEL**, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,  
**HVEDEKRIM**, salt, antiklumpningsmiddel  
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,  
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,  
**SKUMMETMÆLK**PULVER, emulgatorer  
(**SOJA**lecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,  
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,  
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,  
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator  
(**SOJA**lecithin).

# midi classic

## TILBEREDNING

Næringsindhold 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 - TORSDAG

## INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,  
**HVEDEMEEL**, sukker, **RUGMEEL**, **BYGMALTekstrakt**,  
**HVEDEKRIM**, salt, antiklumpningsmiddel  
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,  
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,  
**SKUMMETMÆLK**PULVER, emulgatorer  
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,  
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsmeel, **HAVREMEL**,  
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,  
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator  
(**SOJAlecithin**).

# Butter chicken med bulgur og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: chutney.

Prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	524kJ / 125kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,8g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **SVOVLIDIOXID**, **BULGUR**, Homogeniseret højpastureriset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(6%), 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., leg, **MANDLER**(4%), Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, alkaliske krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidleg., Salt

# Butter chicken med bulgur og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: chutney.

Prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	8,7g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **SVOVLIDIOXID**, **BULGUR**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(6%), 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., leg, **MANDLER**(4%), Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, alkaholde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidleg., Salt

# 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 pr. 100g:

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 pr. 100g:

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

# Sandwich med tunsalat og salat

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

## 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%), **Ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sandwich med tunsalat og salat

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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%), **Ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# 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 pr. 100g:

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 pr. 100g:

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.

Næringsindhold pr. 100g:

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

## 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, Honning

# Grovbrød med honning og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

## 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, Honning

Næringsindhold pr. 100g:

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

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(6%),  
Hørfrø, Chiafrø, honing, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,3g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG



# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(6%),  
Hørfrø, Chiafrø, honing, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,2g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Hvedekernesalat med mango og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (15%),  
SOJABØNNER, HVEDEKERNER (12%), Gulerod,  
Hvedemel, vand, salt, gaer, kan indeholde soja,  
mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat,  
Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt,  
salthedsregulerende middel (eddiksyre),  
konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %,  
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme),  
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,3g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Hvedekernesalat med mango og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,6g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (15%),  
SOJABØNNER, HVEDEKERNER (12%), Gulerod,  
Hvedemel, vand, salt, gaer, kan indeholde soja,  
mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat,  
Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt,  
salthedsregulerende middel (eddiksyre),  
konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk 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%), Cherryfomat (14%), spinat, **MÆLK**, antiokupningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

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%), Cherrytomat (14%), spinat, **MÆLK**, antiokupningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

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

# Rødbedesalat med bulgur og kylling

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rødkål, **BULGUR**,  
MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(11%),  
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), honing, æbleeddike  
5%, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	12g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Rødbedesalat med bulgur og kylling

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rødkål, **BULGUR**,  
MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(11%),  
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), honing, æbleeddike  
5%, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	11g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Falafler med kartofler, hummus & gulerødder

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: hummus.

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom falafler, zucchini & kartofler på bageplade

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,9g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, lag, stabilisator: diphosphater, regaroma, krydderi. Grøntsager (43% kikærter, 26% leg). **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie. **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), edulcine, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort



# Falafler med kartofler, hummus & gulerødder

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: hummus.

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom falafler, zucchini & kartofler på bageplade

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	2,7g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, lag, stabilisator: diphosphater, regaroma, krydderi. Grøntsager (43% kikærter, 26% leg). **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie. **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), edulcine, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

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

## INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Grønne bønner, Kylling (98%), Salt, Dextrose (9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe (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

## MAND - FREDAG

# Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

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, Kylling (98%), Salt, Dextrose (9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe (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

# Veggie bites med kartofler, sauce tatare og roman

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare

Kom frikadeller og kartofler på en bageplade.

Grønt: prik hul i filmen

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	701kJ / 167kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	1,7g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, romanesco kål 34%, blomkål, pariserkarotter, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, løg, solsikkeolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLØMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(12%), Citronsaft, Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), eddike, lægpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkonzentrat, krydderier (SENNEPSMEL, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

# Veggie bites med kartofler, sauce tatare og roman

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare

Kom frikadeller og kartofler på en bageplade.

Grønt: prik hul i filmen

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	1,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, romanesco kål 34%, blomkål, pariserkarotter, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, løg, solsikkeolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLØMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(12%), Citronsaft, Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), eddike, lægpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkonzentrat, krydderier (SENNEPSMEL, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort