

Kokos skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER, Kokos

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	5,3g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kokos skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER, Kokos

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	365kJ / 87kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	4,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linsler, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEtøbe, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, SESAMFRØ, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	867kJ / 206kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,2g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linsler, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEtøbe, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, SESAMFRØ, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	792kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,2g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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, 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

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, 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

Chicken Tikka Masala med brune ris og grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	384kJ / 92kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,9g
Salt	0,75g

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Blomkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **Brune ris** (spor af GLUTEN) (11%), løg, 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., Kokosmælk, vand(2%), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayenhepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antitkumpringsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Chicken Tikka Masala med brune ris og grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,1g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Blomkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **Brune ris** (spor af GLUTEN) (11%), løg, 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., Kokosmælk, vand(2%), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayenhepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antitkumpringsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,4g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,9g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), **MANDLER**(6%)

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

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), **SKUMMETMÆLK**PULVER, 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,
HVEDEMEEL, sukker, **RUGMEEL**, **BYGMALTEkstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsmeel, **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 - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Stegt kyllingebryst med kartofler, paprikasauce og

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C

Prik hul i folien og varm retten i ovnen i 15-20 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,8g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose (28%), mif, søtter kvæl il, 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, Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), leg, krydderi og krydderiextrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Stegt kyllingebryst med kartofler, paprikasauce og

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C

Prik hul i folien og varm retten i ovnen i 15-20 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,2g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose (28%), mif, søtter kvæl il, 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, Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), leg, krydderi og krydderiextrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt., SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chafre,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfre,
Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chifre,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfre,
Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	9,5g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Spaghetti bolognese

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod(31%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Redvin, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærteproten, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, salt, karamellsøvs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkconcentrat, skatolelægs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER.HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkconcentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Sukker, Basilikum, Oregano, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Spaghetti bolognese

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing & f

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	902kJ / 215kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,0g
Salt	0,72g

INDEHOLDER

kogte kikerter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsegryn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeberestrakt, Vand, **BULGUR**, **PEANUTS**, palme olie, salt, mangotern, **SOJABØNNER**, Gulerod, Forårsløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing & f

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	824kJ / 196kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,0g
Salt	0,75g

INDEHOLDER

kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsegryn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeberestrakt., Vand, **BULGUR**, **PEANUTS**, palme olie, salt, mangotern, **SOJABØNNER**, Gulerod, Forårsløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose,(16%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede ÆGGEBLØMMER, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, SENNEP), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(12%), Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, Gulerod, ÆRTER, MÆLK, salt, MÆLKESyrekultur, ØSTELØBE(6%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose,(16%), Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede ÆGGEBLØMMER, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, SENNEP), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(12%), Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, Gulerod, ÆRTER, MÆLK, salt, MÆLKESyrekultur, ØSTELØBE(6%)

Kylling med orientalsk sauce, vilde ris og broccoli

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn
i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,0g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt,
Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (20%),
broccoli, Ris Vilde Mix (15%), honing, Vand,
SOJABØNNER, HVEDE, salt, aobleddike 5%, Ristet
sesamolie (50%), sojabønneolie, Chili (5%), hvidløg,
sukker, salt, destilleret eddike, stabilisator: E415,
ingefær, Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs,
Salt

Kylling med orientalsk sauce, vilde ris og broccoli

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn
i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	532kJ / 127kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	7,6g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt,
Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (20%),
broccoli, Ris Vilde Mix (15%), honing, Vand,
SOJABØNNER, HVEDE, salt, aobleddike 5%, Ristet
sesamolie (50%), sojabønneolie, Chili (5%), hvidløg,
sukker, salt, destilleret eddike, stabilisator: E415,
ingefær, Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs,
Salt

Falafler med hummus og bulgursalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: hummus.

Kom falafler på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,5g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikkærter, 9,5% tahini, (**SESAMfropasta**), vand, salt, hvidtægspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Grentsager (43% kikkærter, 26% leg), **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, risemel, krydderier, hvidtægspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, leg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Salt

Falafler med hummus og bulgursalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: hummus.

Kom falafler på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,4g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini, (**SESAMfropasta**), vand, salt, hvidtægspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Grentsager (43% kikærter, 26% leg), **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, risemel, krydderier, hvidtægspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Frisøesalat, rød spidskål, rød crisp, Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, leg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Salt

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	14g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylitol, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdildike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylitol, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, planteledt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritløddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager