

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	300kJ / 72kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,9g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkernemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

MAND - FREDAG

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	4,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, **MÆLK** (Esyrekultur, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% sterfn), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkernemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202))

Bulgursalat med tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,6g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **BULGUR**, semi dried tomater, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, - Rødløg, Estragon, Græskarkerner(4%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Rapsolie, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt

Bulgursalat med tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,9g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **BULGUR**, semi dried tomater, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, - Rødløg, Estragon, Græskarkerner(4%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Rapsolie, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	642kJ / 153kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,5g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Tomatsauce Pronto Napoletana, 10 kg bib (2X5kg)
Tomater, solsikkekæde, grøntsager (læg, gulrødder, selleri), olivenolie, sukker, salt, løg, krydderier.
Surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), Okseked (61%), vand, læg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Salt

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	650kJ / 155kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,7g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

INDEHOLDER

Tomatsauce Pronto Napoletana, 10 kg bib (2X5kg)
Tomater, solsikkekæde, grøntsager (læg, gulrødder, selleri), olivenolie, sukker, salt, løg, krydderier, Surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), Okseked (61%), vand, læg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Salt

KVINDE - TIRSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

F Sprød kernesalat m. broccoli, kål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, broccoli, Hvidkål, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER** (13%), **SOJAJOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft, Skaldøtteleg, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

F Sprød kernesalat m. broccoli, kål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, broccoli, Hvidkål, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER** (13%), **SOJAJOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft, Skaldetølg, **SENNEPS**frø, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERIS**aft, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,13g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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,
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 - 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**).

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	626kJ / 149kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKÆsyrrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket **HVEDEKERNER**, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, **SESAMFRØ**,
solsikkekerner (9%), **Rosiner**, **VALNØD**(2%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Hakkebøf med kartofler og broccoli

TILBEREDNING

Prik huller i filmen

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	443kJ / 105kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	5,8g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,7g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdeet rapsolie, hvid peber, 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, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetylenet distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Hakkebøf med kartofler og broccoli

TILBEREDNING

Prik huller i filmen

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,4g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdeet rapsolie, hvid peber, 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, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetylenet distivelseædipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Urtemarineret kalkun med ris, sød chilisauc

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,5g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bærespiret, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% baby-majs, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter, Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost, koncentreret), løg, **SENNEP** (vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel:guargummi, Ris Vilde Møl(13%), Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidtæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt

Urtemarineret kalkun med ris, sød chilisauc

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,8g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeressvampe, 6% baby-majs, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter, Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost, koncentreret), løg, **SENNEP** (vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel:guargummi, Ris Vilde Møl(13%), Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog 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), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt

F Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

INDEHOLDER

mellemfne ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Oksekød (81%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEIøbe(7%), solsikkeolie, linian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsoolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

F Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

INDEHOLDER

mellemfne ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Oksekød (81%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEIøbe(7%), solsikkeolie, linian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsole, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,8g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kikærte curry hertil bulgur og naan brød

TILBEREDNING

Naan brød kan med fordel varmes

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,6g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(26%), Vand., Kokosmælk, vand (13%), **BULGUR**, Tomat, courgette, aubergine, log, rød peber, grøn peber, Homogeniseret højpasteruriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur (4%), løg, Tomater, salt,(2%), Karry, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Kikærte curry hertil bulgur og naan brød

TILBEREDNING

Naan brød kan med fordel varmes

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,8g
Salt	0,32g

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(26%), Vand,, Kokosmælk, vand (13%), **BULGUR**, Tomat, courgette, aubergine, log, rød peber, grøn peber, Homogeniseret højpasteruriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur (4%), log, Tomater, salt,(2%), Karry, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rodbædepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,7g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Homogeniseret højpastørensset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Peber, sort

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,97g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Homogeniseret højpastørensset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Stegt inderfilet med kartofler, grønt og karry/mang

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Karry/mangodressing

Kom kartoflerne på en bageplade.

kød & grønt:Prik hul i filmen og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,4g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Broccoli og gule gulerødder, Vand, rapsolie, YOGHURT, sukker, FLØDE, eddike, karry 1,3%, ÆGGEBLomme, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, SENNEPSFRØ, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma.

Stegt inderfilet med kartofler, grønt og karry/mang

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Karry/mangodressing

Kom kartoflerne på en bageplade.

kød & grønt:Prik hul i filmen og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,3g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Broccoli og gule gulerødder, Vand, rapsolie, YOGHURT, sukker, FLØDE, eddike, karry 1,3%, ÆGGELOMME, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, SENNEPSFRØ, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma.

Speltsalat med avokado og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	9,3g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (96%), Salt, Dextrose (20%),
PERLESPELT, SOJABØNNER, Gulerod, Avokado,
citronsyre, ascorbinsyre, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan
indeholde **soja**, Rødløg(4%), Rapsolie, Citronsaft,
SESAMFRØ, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).
Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk
olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal,
fortykningsmiddel (xanthangummi),.

Speltsalat med avokado og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	561kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,6g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (96%), Salt, Dextrose (20%),
PERLESPELT, SOJABØNNER, Gulerod, Avokado,
citronsyre, ascorbinsyre, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan
indeholde **soja**, Rødløg(4%), Rapsolie, Citronsaft,
SESAMFRØ, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).
Salt, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk
olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal,
fortykningsmiddel (xanthangummi),.