

# Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(14%), Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, **Ærter**, semi dried tomater, 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**, skimmed 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%, Salt

# Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	9,2g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(14%), Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, **Ærter**, semi dried tomater, 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**, skimmed 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%, Salt

# Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	739kJ / 176kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,5g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kylling (98%), Salt, Dextrose, Rødbede, Rapsolie, Quinoa, **PERLEPELT**, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

# Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	659kJ / 157kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,8g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kylling (98%), Salt, Dextrose, Rødbede, Rapsolie, Quinoa, **PERLEPELT**, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

# Veggie nuggets med stuvet hvidkål og kartofler

## TILBEREDNING

Kom veggie nuggets på en bage plade.

Kartofler & kål: prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, løg, søslikkeolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver, hvidkål, Vand, **SØDMÆLK, Fie**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Muskatnød

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	1,5g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

# Veggie nuggets med stuvet hvidkål og kartofler

## TILBEREDNING

Kom veggie nuggets på en bage plade.

Kartofler & kål: prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, løg, søslikkeolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver, hvidkål, Vand, **SØDMÆLK, Fie**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Muskatnød

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	1,5g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# 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



# Chili sin carne m. brød og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og naanbrød

Prik huller i filmen.

Varmes 25-30 min 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,7g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Homogeniseret og højpastauriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur (12%), Tomat (81% (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, løg, **SOJAPROTEIN**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# Chili sin carne m. brød og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og naanbrød

Prik huller i filmen.

Varmes 25-30 min 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Homogeniseret og højpastauriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur (12%), Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, løg, **SOJAPROTEIN**, rapsolie, løg, æblekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 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, persillekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# 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,  
**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**).

# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	7,0g
Salt	0,24g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **SKUMMETMÆLK** 0,2%, **MÆLK**Esykultur, Hafre, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

## MAND - FREDAG



# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,7g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **SKUMMETMÆLK** 0,2%, **MÆLK**Esykultur, Hafre, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

## KVINDE - FREDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,  
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
Citronsaft, Kardemomme, Kanel

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,7g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,  
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
Citronsaft, Kardemomme, Kanel

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,4g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Sandwich med kyllingesalat og salat

## TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	863kJ / 205kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,1g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,  
Kylling (88%), Salt, Dextrose (22%), Kobber,  
**SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80%  
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**,  
eddike salt, **SENNEP**smet, fortykningsmiddel (E412),  
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%),  
Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, 67%  
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,  
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,  
modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator  
(xanthangummi), Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

# Sandwich med kyllingesalat og salat

## TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	821kJ / 196kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,2g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,  
Kylling (88%), Salt, Dextrose (22%), Kobber,  
**SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80%  
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**,  
eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412),  
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%),  
Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, 67%  
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,  
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,  
modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator  
(xanthangummi), Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

# Perlebygssalat med forårsløg og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

BYG kerner, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Grønne bærner, Vind, Cherrytomat(1%), Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	468kJ / 111kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,1g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Perlebyggsalat med forårsløg og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

BYG kerner, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Grønne bærner, Vind, Cherrytomat(1%), Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	451kJ / 107kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,1g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# 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

# Panang karry med brune ris

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,5g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteleg, hvidleg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfra, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker... **Limeblad**, Salt

# Panang karry med brune ris

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,8g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skatoteleg, hvidleg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfra, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker... **Limeblad**, Salt

# 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	373kJ / 89kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,3g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp  
**HVEDEMEL**, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, vegetabilsk olie, sort peber(29%), broccoli, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Tomater, salt, (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepulver, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende midde (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (vanthangummi), Acetyleret distivelsesdipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Løgpulver, 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	377kJ / 90kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,4g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp  
**HVEDEMEL**, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, vegetabilsk olie, sort peber(29%), broccoli, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Tomater, salt, (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepulver, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende midde (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (vanthangummi), Acetyleret distivelsesdipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# 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 - TIRSDAG

## 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%), 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, krydderiekstrakt), 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

# 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 - TIRSDAG

## 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%), 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, 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

# Scrambled eggs med spinat & ost med rugbrød

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold 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%), Cherryfomat (14%), spinat, **MÆLK**, antioksidationsmiddel: 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

# Bulgursalat med grillet grønt og kylling

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	9,3g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **BULGUR**, Kylling (98%), Salt, Dextrose (22%), Cherrytomat (12%), 28,5% grillete grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABÆNNER, **HVEDE**, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), Salt

# Bulgursalat med grillet grønt og kylling

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	475kJ / 113kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,1g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **BULGUR**, Kylling (98%), Salt, Dextrose (22%), Cherrytomat (12%), 28,5% grillete grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABÆNNER, **HVEDE**, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), Salt