

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLK(Esyrekultur, HAVREGRYN(3%),
Hørfrø(3%), MANDLER(3%),
VALNØDDEKERNER(2%),
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,8g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLK(Esyrekultur, HAVREGRYN(3%),
Hørfrø(3%), MANDLER(3%),
VALNØDDEKERNER(2%),
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma,
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	594kJ / 141kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

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 - ONSDAG

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**).

Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	328kJ / 78kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,7g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (25%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherylsol (14%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	326kJ / 78kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,7g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (25%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherylsol (14%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

KVINDE - ONSDAG

Kalkunfrikadeller med kartofler, ærter og skysauce

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	3,8g
Salt	0,47g

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, Ærter, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Kalkunfrikadeller med kartofler, ærter og skysauce

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,3g
Salt	0,39g

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, Ærter, 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, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Mandelgrød hertil kirsebærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	445kJ / 106kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	1,9g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

vand, **MANDLER** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernel, gumi-gum), emulgator (solsikkelecin), vand, kirsebær, (ca. 95% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumorbat), mandelaroma, Vand, grodriis(12%), **MANDLER**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Citronskal

Mandelgrød hertil kirsebærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	397kJ / 95kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	1,5g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

vand, **MANDLER** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernellet, gumi-gum), emulgator (solsikkelecin), vand, kirsebær, (ca. 95% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumorbat), mandelaroma, Vand, grodriis(12%), **MANDLER**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Citronskal

Kanel yoghurt m. æbletopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), MANDLER, honing, Kanel

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	366kJ / 87kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	3,6g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kanel yoghurt m. æbletopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), MANDLER, honing, Kanel

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	328kJ / 78kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kogt æg m. tomat og rugbrød

TILBEREDNING

Chiabrød kan med fordel lunes

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midde(Eddiksyre, citronsyre og MELKEsyre, vand, **RUGMEL**(19,4%), rugsurdej (vand, **RUGMEL** (12,5%), rugkerner (10,4%),**FULDKORNSHVEDEMEL**, fuldkornshvedesurdej (vand, **FULDKORNSHVEDEMEL**), durumсурdej(vand, **DURUMHVEDEMEL**), chiafrø (4,5%), merk **BYGMALT**, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmal, bygkerner, salt med jod, gær , Cherrytomat(24%)

Kogt æg m. tomat og rugbrød

TILBEREDNING

Chiabrød kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midde(l), Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, vand, **RUGMEL**(19,4%), rugsurdej (vand, **RUGMEL** (12,5%), rugkerner (10,4%);**FULDKORNSHVEDEMEL**, fuldkornshvedesurdej (vand, **FULDKORNSHVEDEMEL**), durumсурdej(vand, **DURUMHVEDEMEL**), chiafrø (4,5%), merk **BYGMALT**, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmal, bygkerner, salt med jod, gær , Cherrytomat(24%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, sojaskikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Bær Yoghurt med quinoa müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,5g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **YOGHURTKULTUR**, sødestof (steviol glykosid), **HAVREGRYN**, rød quinoa(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**(1%), Kokos, Græskarerner(1%)

Bær Yoghurt med quinoa müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,5g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **YOGHURTKULTUR**, sødestof (steviol glykosid), **HAVREGRYN**, rød quinoa(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**(1%), Kokos, Græskarerner(1%)

Spaghetti med kødboller og tomatsoUCE

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
 2. Fjern label & prik huller i filmen.
- Koldt tilbehør: gnave gulerødder

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	501kJ / 119kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	3,9g
Salt	0,99g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, *Tomatsauce Pronto Napoletana, 10 Klg bib (2x5kg) Tomater, solsikkeolie, grøntsager (leg, gulerødder, selleri), olivenolie, sukker, salt, leg, krydderier, Surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkorns DURUMHVEDEMELI, vand, Salt

Spaghetti med kødboller og tomatsoUCE

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
 2. Fjern label & prik huller i filmen.
- Koldt tilbehør: gnave gulerødder

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	485kJ / 115kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	3,9g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, *Tomatsauce Pronto Napoletana, 10 Klg bib (2x5kg) Tomater, solsikkeolie, grøntsager (leg, gulerødder, selleri), olivenolie, sukker, salt, leg, krydderier, Surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkorns DURUMHVEDEMELI, vand, Salt

Chicken Tikka Masala med bulgur og edamamebø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	10g
Salt	0,59g

INDEHOLDER

SQJABØNNER: Vand, Kyllingeiderflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (18%), **BULGUR,** Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), 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, læg, **MANDLER**(3%), Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, læg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret disulfidseadipat E 1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodetrin, 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 bulgur og edamamebø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,9g
Salt	0,63g

INDEHOLDER

SQJABØNNER: Vand, Kyllingeiderflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (18%), **BULGUR,** Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), 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, læg, **MANDLER**(3%), Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, læg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret disulfidseadipat E 1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodetrin, 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

KVINDE - MANDAG

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,
HVEDEMEEL, sukker, **RUGMEEL**, **BYGMALTEkstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernolie, **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,
palmekernolie, **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**).

F Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	651kJ / 155kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	9,9g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderflet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA FULDKORNSDURUMMEL**, vand, **SOJABØNNER**, Hvedemel, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidtæg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330... courgetter i tern, salat rucola i bakke, **Ærter**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mod. stivelse, salt, **OST**, hvidtæg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **MÆLKE**, salt, **OSTE****lebe** (3%), Salt

F Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	10g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindertflet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA, FULDKORNSDURUMMEL**, vand, **SOJABØNNER, Hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidtæg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330, .. courgetter i tern, salat rucola i bække, **Ærter**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mod. stivelse, salt, **OST**, hvidtæg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **MÆLKE**, salt, **OSTE****lebe** (3%), Salt

F Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing &

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsegryn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeberekstrakt, 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).

F Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing &

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

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).

Shepherds Pie med oksekød

TILBEREDNING

Ovn: 25-30 min v. 180°C

Prik hul i filmen.

Koldt tilbehør: Gnavegulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	351kJ / 84kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	1,1g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	11g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, **VALLEpermeat (MÆLK) FLØDE**, **SKUMMETMELK**, salt, krydder, peberestrakt, Vand, Oksekød 100% (EU)(10%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Rødvind, **SULFITTER**, **Ærter**, ærteprotein, eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Tomater, salt (1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Rosmarin, Timian, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Shepherds Pie med oksekød

TILBEREDNING

Ovn: 25-30 min v. 180°C

Prik hul i filmen.

Koldt tilbehør: Gnavegulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	351kJ / 84kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	1,1g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	11g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, **VALLEpermeat (MÆLK) FLØDE**, **SKUMMETMELK**, salt, krydder, peberestrakt, Vand, Oksekød 100% (EU)(10%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Redvin, **SULFITTER**, **Ærter**, ærteprotein, eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkonzentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Tomater, salt (1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Rosmarin, Timian, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Mini samosa med ris og marineret grønt

TILBEREDNING

Kom samosa på bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	527kJ / 126kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	3,0g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød lag 10%, hvedemel, vand, hvidkål (12 %), rapsolie, kartofler (8 %), løg (5 %), gulerødder (4 %), porre (4 %), bambusskud (4 %), ærter (4 %), majsstivelse, tomatpuré, rød peber (1 %), krydderiblanding (salt, krydderier, sukker, rapsolie, hvidløg, krydderiekstrakt), sukker, salt, citronsaftkoncentrat, hvidløg, solsikkeolie, krydderiekstrakter, Vand, Ris Vilde Mix(15%), Vand, glukosesirup, krydderier (hvidløg, peber, løg, ramslæg, ingefær, timian, rosmarin), salt, modificeret majsstivelse (E 1422), krydderiekstrakt (paprika), syre (E 260), stabilisator (E 415), oksekødsaroma, konserveringsmidler (E 202, E 211) 0,1 %, Salt

Mini samosa med ris og marineret grønt

TILBEREDNING

Kom samosa på bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	3,0g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød lag 10%, hvedemel, vand, hvidkål (12 %), rapsolie, kartofler (8 %), løg (5 %), gulerødder (4 %), porre (4 %), bambusskud (4 %), ærter (4 %), majsstivelse, tomatpuré, rød peber (1 %), krydderiblanding (salt, krydderier, sukker, rapsolie, hvidlag, krydderiekstrakt), sukker, salt, citronsaftkoncentrat, hvidlag, solsikkeolie, krydderiekstrakter, Vand, Ris Vilde Mix(15%), Vand, glukosesirup, krydderier (hvidlag, peber, løg, ramslæg, ingefær, timian, rosmarin), salt, modificeret majsstivelse (E 1422), krydderiekstrakt (paprika), syre (E 260), stabilisator (E 415), osekedsaroma, konserveringsmidler (E 202, E 211) 0,1 %, Salt

F Mexicansk salat m. kylling, avocado og sorte bø

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,1g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Rødkål, Sorte bønner, vand, salt, majs, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223. Indeholder **SULFITER**), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær

F Mexicansk salat m. kylling, avocado og sorte bø

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,2g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xyloze, **SOJA**, Rødkål, Sorte bønner, vand, salt, majs, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223. Indeholder **SULFITER**), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær

Beef shahi korma med bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,7g
Salt	0,42g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **BULGUR**, Okseydler 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), leg, Vand, **kærmælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycinder af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt, spidskommen, Koriander, Kardemomme, Kanel

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Beef shahi korma med bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,6g
Salt	0,43g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **BULGUR**, Okseydler 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), leg, Vand, **kærmælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycinder af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt, spidskommen, Koriander, Kardemomme, Kanel

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	12g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (33%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(9%), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, sødsikkeolie, 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%.

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	11g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (33%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(9%), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, sølsikkeolie, 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%.

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	810kJ / 193kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, porre, persille, salt, koriander, hvidløg pulver, krydderiblanding, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie (15%), Iceberg, Rød peberfrugt (88,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202). Homogeniseret højpastureriset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur: (6%), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiliflager

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	793kJ / 189kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,9g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, porre, persille, salt, koriander, hvidløg pulver, krydderiblanding, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie (15%), Iceberg, Rød peberfrugt (88,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202). Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur. (6%), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiliblader