

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, solbær, mangotern, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma,
Vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, solbær, mangotern, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma,
Vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDE**MEL, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linsler, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**Etebe, Rapsolie, Transebær, rørsukker, solsikke-olie, grønkål, **SESAMFRØ**, æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	881kJ / 210kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,3g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linser, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OST, Etæbe, Rapsolie, Transebær, rørsukker, solsikke-olie, grønkål, SESAMFRØ, æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	807kJ / 192kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	5,2g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Hvedekernesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	693kJ / 165kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,51g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, pølse, **HVEDEKERNER**(10%), Rødløg, **SOJABØNNER**, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Hvedekernesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, pølse, **HVEDEKERNER**(10%), Rødløg, **SOJABØNNER**, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Kanel yoghurt m. Rabarberkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Rabarber,
MANDLER, Sukker: honing, Kanel, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	3,7g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kanel yoghurt m. Rabarberkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Rabarber,
MANDLER, Sukker: honing, Kanel, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	382kJ / 91kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	3,7g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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 - TORSDAG

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 - TORSDAG

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 - MANDAG

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 - MANDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALTekstrakt**,
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 - MANDAG

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**).

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	784kJ / 187kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Iceberg, Cherytomat(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLOMMER, eddike salt, **SENNEP**Smele, fortykningsmiddelet (E412), konserveringsmiddelet (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,3g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Iceberg, Cherytomat(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLOMMER, eddike salt, **SENNEP**Smel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Harira - Marokkansk suppe hertil brød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middele, citronsyre (E-330)(11%), Søde kartofler i tern,(11%), Højpastouriseret **MÆLK** og **FLØDE**(10%), **HVEDEMEL**, vand., malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, Gulerod, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), Linser, **BLADELLERI**, bladspinat, ærteprotein, læg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, 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), spidskommen, Salt, Kanel, Peber, sort

Harira - Marokkansk suppe hertil brød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middele, citronsyre (E-330)(11%), Slæde kartofler i tern,(11%), Højpastouriseret **MÆLK** og **FLØDE**(10%), **HVEDEMEL**, vand., malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, Gulerod, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), Linser, **BLADELLERI**, bladspinat, ærteprotein, læg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvildelæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, 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), spidskommen, Salt, Kanel, Peber, sort

F Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	341kJ / 81kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,2g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(29%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherrytomat(14%), Grønne bønner, Gulerod, peberfrugt, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

F Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	339kJ / 81kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,1g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingendeillet (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(29%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherrytomat(14%), Grønne bønner, Gulerod, peberfrugt, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerer, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	11g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Chiagrød med appelsin og valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Appelsinjuice, HAVREGRYN, VALNØD(11%),
Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vaniljesroma, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	827kJ / 197kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	5,1g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med appelsin og valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Appelsinjuice, HAVREGRYN, VALNØD(11%),
Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vaniljesroma, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	742kJ / 177kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	4,7g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Grøn pastasalat med falafel

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Falaflerne kan med fordel varmes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	867kJ / 206kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,1g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvæde, kikærter (47%), vand, tæg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmeolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdelet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (6%), Rapsolie

Grøn pastasalat med falafel

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Falaflerne kan med fordel varmes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	855kJ / 204kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,3g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvæde, kikærter (47%), vand, tæg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmeolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, sølsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdelet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(6%), Rapsolie

Græsk kylling i fad med bulgur

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	9,5g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingendeillet (96%), salt, tapioka, xyloze,
SOJA(26%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca.
20%, suberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød
peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6% ,
Vand, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og
salthedsregulerende middel: citronsyre (E-330),
MANDLER, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).
Sukker, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt
druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E-150d), 49%
grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg,
gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort
peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret
grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre,
champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma,
modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator
(xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Oregano.

Græsk kylling i fad med bulgur

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingendeillet (96%), salt, tapioka, xyloza,
SOJA(26%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca.
20%, suberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød
peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6% ,
Vand, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og
salthedsregulerende middel: citronsyre (E-330),
MANDLER, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).
Sukker, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt
druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E-150d), 49%
grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg,
gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort
peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret
grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre,
champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma,
modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator
(xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Oregano.

Pasta med okseragout og grønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	2,3g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), porrer(4%), Gulerod, Rødvind, **SULFITTER**, Ieg, Salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, Ieg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidIeg 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), Acetyleret disivelseddipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Koriander, **Fennikelfrø** stød, Rosmarin.

Pasta med okseragout og grønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	283kJ / 67kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	2,3g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), porrer(4%), Gulerod, Rødvind, **SULFITTER**, Ieg, Salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, Ieg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidIeg 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), Acetyleret distivelseædipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Koriander, **Fennikelfrø** stødt, Rosmarin.

Pasta a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	9,9g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingendørret (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA(21%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, Vand,
kærnemælk, vegetabiliske olier (raps og palme),
modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af
vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose,
guargummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat,
citronsyre), laktaseenzym, aroma, **hvedemel**,
emmentalere og gouda **ost** 20% (**mælk**, salt, starterkultur,
ostelebe, kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker.,
Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym,
protein fra **ÆG**, læg, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy
majs, Hvid peber.

Pasta a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingendørret (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(21%), FULDKORNSDURUMMEL, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, **hvedemel**, emmentaler og gouda ost 20% (**mælk**, salt, starterkultur, **ostelebe**, kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker., Champsignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**,æg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse,æg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Kylling med vilde ris, sur/sødsauce og wokgrønt

TILBEREDNING

Prik hul i filmen.

Varm i ovn i ca. 25 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	439kJ / 104kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,8g
Salt	0,62g

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bannespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% babymajs, Ris, Vilde Mix (13%), Sukker og rørsukkersirup, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvetikke, 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 distivelseadpat E1422/waxy majs, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kylling med vilde ris, sur/sødsauce og wokgrønt

TILBEREDNING

Prik hul i filmen.

Varm i ovn i ca. 25 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	443kJ / 106kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,4g
Salt	0,59g

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bannespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% babymajs, Ris, Vilde Mix (13%), Sukker og rørsukkersirup, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvetikke, 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 distivelseadpat E1422/waxy majs, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG