

Grød med gulerod, tranebær & valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,7g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

vand, **MANDLER** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkelecin), **Havregryn**(dampbehandlede og firtalsede), 100% fuldkorn... Vand, Gulerod, tranebær, **VALNØD**(6%), Sukker og rørsukkersirup., Kanel, Kardemomme, Salt

Grød med gulerod, tranebær & valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,7g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

vand, **MANDLER** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkeleçthin), **Havregryn**(dampbehandlede og firtalsede), 100% fuldkorn... Vand, Gulerod, tranebær, **VALNØD**(6%), Sukker og rørsukkersirup., Kanel, Kardemomme, Salt

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

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

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

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

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 - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, soisikkekerner, 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%)

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 - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, soisikkekerner, 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%)

F Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,0g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, Cherrytomat(16%), **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **BULGUR**, 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**, skimmед 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%,(9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OST**Eiøbe(5%), **SOJABØNNER**, Salt

F Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,8g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, Cherrytomat(16%), **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **BULGUR**, 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**, skimmelmilkepulver (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%,(9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OST**Eiøbe(5%), **SOJABØNNER**, Salt

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Linse Lasagnette m. bechamel

TILBEREDNING

Fjern folien på bakken.
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,9g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(17%), Vand, **LETMÆLK**, **FLØDEerstatning (KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK**, **MÆLKEsyrekultur**, OST Eløse, kartoffelmel), gærrestrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEl**, vand, **MÆLK**, anti klumpningsmiddel, kartoffelsivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), Gulerod, spinat(3%), Ærter, afskallede, løg, Tomater, salt (1%), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 10% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidtæg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Oregano, basilikum, merian., Peber, sort

Linse Lasagnette m. bechamel

TILBEREDNING

Fjern folien på bakken.
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	414kJ / 99kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,5g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(17%), Vand, **LETMÆLK**, **FLØDEerstatning (KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK**, **MÆLKEsyrekultur**, OST Eløse, kartoffelmel), gærrestrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **DURUMHVEDEmel**, vand, **MÆLK**, anti klumpningsmiddel, kartoffelsivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), Gulerod, spinat(3%), Ærter, afskallede, løg, Tomater, salt (1%), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel, timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 10% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Oregano, basilikum, merian., Peber, sort

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), **SKUMMETMÆLK**PULVER, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (SOJALECITHIN).

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

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

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	13g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kylling i fad med tomatsauce og pasta

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	414kJ / 99kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,1g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (20%), broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), 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, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Salt, Basilikum(0%), Tomater, salt,(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Kylling i fad med tomatsauce og pasta

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,8g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindorflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose (20%), broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), 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, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Salt, Basilikum(0%), Tomater, salt,(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

F Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Kylling (99%), Salt, Dextrose., Vand, Cherrytomat(14%),
FULDKORNSDURUMMEL, vand, grillet rød og gul
peberfrugt, solsikkeolie., Grønne bønner, MÆLK, salt,
MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(6%), eddike, salt,
aroma., Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi)., Salt, Paprika., Karry, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,6g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

F Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Kylling (99%), Salt, Dextrose, Vand, Cherrytomat(14%),
FULDKORNSDURUMMEL, vand, grillet rød og gul
peberfrugt, solsikkeolie, , Grønne bønner, MÆLK, salt,
MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(6%), eddike, salt,
aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	8,2g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

F Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rødkål, **BULGUR**,
MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe (11%),
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø (1%), honing, æbleeddike
5%, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	12g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

F Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rødkål, **BULGUR**,
MELK, salt, MELKEsyrekultur, OSTeløbe(11%),
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), honing, æbleeddike
5%, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	11g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	474kJ / 113kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,7g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærde
rapsolie, hvid peber, Ærter, Vand, kørnemælk,
vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse,
emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske
fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi),
salthedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre),
laktaseenzym, aroma, Løg, rapsolie(9%), Vand, 67%
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator
(xanthangummi), Salt, Acetylenet distilvæsedipat
E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve
(ammonieret karamel E150c), vand, salt

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,2g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærde
rapsolie, hvid peber, Ærter, Vand, kørnemælk,
vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse,
emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske
fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi),
salthedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre),
laktaseenzym, aroma, Løg, rapsolie(9%), Vand, 67%
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator
(xanthangummi), Salt, Acetylenet distilvæsedipat
E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve
(ammonieret karamel E150c), vand, salt

F Quinoasalat med tomat, squash og kalkunfrikad

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (17%), Vand, rød quinoa (10%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

F Quinoasalat med tomat, squash og kalkunfrikad

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,0g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkeed 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (17%), Vand, rød quinoa (10%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Kylling i kokos med vilde ris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,4g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(20%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Ris Vilde Mix(15%), CASHEWØDDER, salt, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (æg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antikkulningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, Limeblad, Gurkemeje, Peber, sort

Kylling i kokos med vilde ris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	640kJ / 152kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,5g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(20%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Ris Vilde Mix(15%), CASHEWØDDER, salt, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (æg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, Limeblad, Gurkemeje, Peber, sort

Græsk farsbrød med tzatziki, kartofler og bønnefri

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	338kJ / 81kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,6g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp (HVEDEMEJL), HVEDEMEJL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, Grønne bønner, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MELK, SMØR), MÆLKEPROTEIN, YOGHURT(kultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202).

Græsk farsbrød med tzatziki, kartofler og bønnefri

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	337kJ / 80kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,8g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, Grønne bønner, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MELK, SMØR), MÆLKEPROTEIN, YOGHURT(kultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202).

Sandwich med pestokylling, ost og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	15g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed olie, **BYGMALT**, Iceberg (15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKESyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel, Natriumnitrat, 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%, (6%)

Sandwich med pestokylling, ost og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	14g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed olie, **BYGMALT**, Iceberg (15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKESyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel, Natriumnitrat, 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%, (6%)