

Kold byggrød m. brombærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, Sukker, brombær, vand, gødningsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbit.
BYGFLAGER, MANDLER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	4,0g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kold byggrød m. brombærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt., Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbit.
BYGFLAGER, MANDLER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	3,6g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

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

INDEHOLDER

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

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

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

INDEHOLDER

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

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, **SØDMÆLK**(8%), Purieg, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, **SØDMÆLK**(8%), Purieg, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Quinoabøf med bulgur, indisk karrysauce og grøn

TILBEREDNING

Bøffer kommes på bageplade.

Prik hul i folien.

Varmes 20-25 min. ved 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	3,4g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, paneering (SPELTmél, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, HVEDEmél, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumstet), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Grønne bønner, BULGUR, Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(3%), Tomater, salt,(2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Quinoabøf med bulgur, indisk karrysauce og grøn

TILBEREDNING

Bøffer kommes på bageplade.

Prik hul i folien.

Varmes 20-25 min. ved 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,3g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, paneering (SPELTmél, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, **HVEDE**mél, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumstet), maltodextrin, lægpulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Grønne bønner, **BULGUR**, Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(3%), Tomater, salt,(2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (pålme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Karry, Salt, Gurkemeje, 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), **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 - ONSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernolie, **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 - ONSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJA**lecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA**lecithin).

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**, **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**).

Korma chicken hertil brune ris og edamamebønne

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,3g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Kokosmælk, vand(14%), Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA, SOJABØNNER**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(5%), løg, Tomater, salt, **MANDLER**(1%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, Salt, Chilliflager, Gurkemeje

Korma chicken hertil brune ris og edamamebønne

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,6g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Kokosmælk, vand(14%), Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA, SOJABØNNER**, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (økse), symet med levende yoghurtkultur.(5%), løg, Tomater, salt, **MANDLER**(1%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, vand, hvildeg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, Salt, Chilliflager, Gurkemeje

Kalkunfrikadeller m. kartofler, skysauce og brocc

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,3g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, broccoli, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin,
mælkeprotein, stabilisator (e1422, e466, e401)
emulgator (e472e, e471, sjalolecithin, surhedsregulerende middele (e331iii, e340ii) aroma, salt, farvestof (e160a), 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 m. kartofler, skysauce og brocc

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	418kJ / 100kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,6g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, broccoli, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin,
mælkeprotein, stabilisator (e1422, e466, e401)
emulgator (e472e, e471, sojalecithin, surhedsregulerende middele (e331iii, e340ii) aroma, salt, farvestof (e160a), 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

FROKOST kålsalat med kylling og hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300) (23%), Cherrytomat, Gulerødder, Rødkål, Rapsolie, **SOJABØNNER**, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **SESAMFRØ, HVEDEKERNER** (1%), Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

FROKOST kålsalat med kylling og hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,8g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300) (23%), Cherrytomat, Gulerødder, Rødkål, Rapsolie, **SOJABØNNER**, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **SESAMFRØ, HVEDEKERNER** (1%), Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,9g
Salt	0,13g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, Homogeniseret
højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,
HAVREGRYN, hirse(2%), rød quinoa(2%), honing,
Trandses, rørsukker, solsikke-olie, Kokos,
Solsikkekerner(1%), Græskarerner(1%)

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	523kJ / 124kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	4,6g
Salt	0,12g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, Homogeniseret
højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,
HAVREGRYN, hirse(2%), rød quinoa(2%), honing,
Trandses, rørsukker, solsikke-olie, Kokos,
Solsikkekerner(1%), Græskarerner(1%)

Grovbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grovbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

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, **Ærter**, salat rucola i bakke, 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

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, 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, **Ærter**, salat rucola i bakke, 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

Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing & f

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	800kJ / 191kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	7,0g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kogte kikerter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majegryn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeberekstrakt, Vand, **BULGUR**, mangotern, **PEANUTS**, palme olie, salt, **SQJABØNNER**, Gulerod, Forårsløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Vand, **SQJABØNNER**, **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).

Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing & f

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,5g
Salt	0,73g

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 cayennepeberøkt, Vand, **BULGUR**, mangotern, **PEANUTS**, palme olie, salt, **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).

Pasta med italiensk kalveragout og grønt

TILBEREDNING

Koldt: Gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	339kJ / 81kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	3,8g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvæde**, Gulerod, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301) , konserveringsmiddel (E262), pomere(3%), Radvin, **SULFITTER**, Ieg, Salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, Ieg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidIeg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, **Fennikelfrø** stød, Koriander, Rosmarin.

Pasta med italiensk kalveragout og grønt

TILBEREDNING

Koldt: Gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,6g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvæde**, Gulerod, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301) , konserveringsmiddel (E262), pomei(3%), Radvin, **SULFITTER**, Ieg, Salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, Ieg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbeødepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidIeg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, **Fennikelfrø** stødt, Koriander, Rosmarin.

Rødbedebof med kartofler og persillesauce

TILBEREDNING

Kom rødbedebof på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	2,4g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, kartofler, salt, rødbeder 50 %, røde bønner, rapssolie, majssemolina, risprotein, sukker, eddike, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **SELLERIEkstrakt**, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(5%), vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Vand, Bredbladet persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (sifkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Rødbedebof med kartofler og persillesauce

TILBEREDNING

Kom rødbedebof på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	2,5g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, kartofler, salt, rødbeder 50 %, røde bønner, rapssolie, majssemolina, risprotein, sukker, eddike, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **SELLERIEkstrakt**, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(5%), vand, delvis hærdet palmekernerolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Vand, Bredbladet persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (sifkog af: vand, grønsager (læg: gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg: pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

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 katoffelsal

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, 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%.

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, Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(6%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, sølsikkole, hvidløg, sprilledike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Peber, sort, Chilliflager

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, Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(6%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, sølsikkolie, hvidløg, sprilledike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Peber, sort, Chilliflager

Fisk med kartofler og persillesauce

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 20-25 min

Koldt: gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	418kJ / 99kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,2g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, 80% Alaskasej (FISK), 40% panering (HVEDEmel, HVEDEstivelse, , rapsolie, salt, krydderier, SOJApotein, sukker, tørret gær, fortykningsmiddel, (E412), surhedsregulerende middel (E330, E550), emulgator (E450)), Kartofler, salt, LETMÆLK 1.5% fedt (5%), vand, delvis hærdet palmekernolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Vand, Bredtbladet persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), , Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Fisk med kartofler og persillesauce

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 20-25 min

Koldt: gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,4g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, 80% Alaskasej (FISK), 40% panering (HVEDEmel, HVEDEstivelse, , rapsolie, salt, krydderier, SOJApotein, sukker, tørret gær, fortykningsmiddel, (E412), surhedsregulerende middel (E330, E550), emulgator (E450)), Kartofler, salt, LETMÆLK 1.5% fedt (5%), vand, delvis hærdet palmekernolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Vand, Bredtbladet persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), , Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort