

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,6g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

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	299kJ / 71kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	4,6g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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 laves

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

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

Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	5,1g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde soja, Cherrytomat (10%), **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**, skimmel milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine-vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK**, salt, rømet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05% (9%), **SOJABØNNER, MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe(5%), Salt

Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	686kJ / 163kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,9g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde soja, Cherrytomat (10%), **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**, skimmed milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine-vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK**, salt, rømet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05% (9%), **SOJABØNNER, MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe(5%), Salt

Kalkunfrikadeller m ratatouille og pasta

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm
20-25 min v. 180°C

INDEHOLDER

Tomater, courgetter, auberginer, løg, røde og grønne peberfrugter, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER vegetabilsk olie, sort peber, Vand, **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	316kJ / 75kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	3,9g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Kalkunfrikadeller m ratatouille og pasta

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm

20-25 min v. 180°C

INDEHOLDER

Tomater, courgetter, auberginer, løg, røde og grønne peberfrugter, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER vegetabilsk olie, sort peber, Vand, **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	315kJ / 75kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,0g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Linse bolognese med pasta

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,3g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Redvin, SULFITTER, MÆLKE, salt, OSTELøbe (3%), BLADSELLERI, Tomater, salt (2%), 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), Linser, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, 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), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

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

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

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

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
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**).

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	626kJ / 149kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kogte æg med brød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

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

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%)

Kogte æg med brød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

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

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%)

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	538kJ / 128kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,8g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af
GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber.,
ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød
chili(27%), citrongræs, skatoteieg, hvidleg, salt, kafir
lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø.,
Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret
kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,
stabilisator (xanthangummi), Anisjs ekstrakt (**FISK**)
SKALDYR, salt, sukker, -, Gelatine baseret på kvæg,
Hallacertificeret, **Limeblad**, Salt

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderrilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af
GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber.,
ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød
chili(27%), citrongræs, skatoteieg, hvidleg, salt, kafir
lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø.,
Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret
kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,
stabilisator (xanthangummi), Anisjs ekstrakt (**FISK**)
SKALDYR, salt, sukker, -, Gelatine baseret på kvæg,
Hallacertificeret, **Limeblad**, Salt

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og gnavegrønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,9g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%),
Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SQUA**,
porrer, Champignon, vand, delvis hårdet palmekerneolie,
skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin,
mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401)
emulgator (e472e,e471, sjøalgecitrin, surhedsregulerende
middel (e331iii,e340i) aroma, salt, farvestof(e160a),
Hvidvin, **SULFITTER**, Broccoli, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderl, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Salt,
Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Bredbladet
persille, Peber, sort

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og gnavegrønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,9g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%),
Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SQUA**,
porrer, Champignon, vand, delvis hårdet palmekerneolie,
skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin,
mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401)
emulgator (e472e,e471, sjøalgecitrin, surhedsregulerende
middel (e331iii,e340i) aroma, salt, farvestof(e160a),
Hvidvin, **SULFITTER**, Broccoli, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderl, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Salt,
Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Bredbladet
persille, Peber, sort

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og gnavegrønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,2g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%),
Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**,
porrer, Champignon, vand, delvis hårdet palmekerneolie,
skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin,
mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401)
emulgator (e472e,e471, sjøalgecitrin, surhedsregulerende
midde (e331iii,e340i) aroma, salt, farvestof(e160a),
Hvidvin, **SULFITTER**, Broccoli, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingeeksktraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderl, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Salt,
Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Bredbladet
persille, Peber, sort

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Vand, 100% pure af mangoerugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), Chiafrø(3%),
Havregryn(dampbehandlede og finklase), 100% fuldkorn... **100%** Kokoschips, Sukker, Citronsaft

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	527kJ / 125kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,4g
Protein	2,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Vand, 100% pure af mangoerugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), Chiafrø(3%),
Havregryn(dampbehandlede og finklase), 100% fuldkorn... **100%** Kokoschips, Sukker, Citronsaft

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	527kJ / 125kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,4g
Protein	2,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	15g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderalet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, løbeberg(15%), 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**, skimmel 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%,(7%)

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	695kJ / 166kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, løbeberg(15%), 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%,(7%)

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	8,5g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Vand, Cherrytomat (14%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELøbe**(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika., Karry, Peber, sort

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,3g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Vand, Cherrytomat (14%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELøbe**(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika., Karry, Peber, sort

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,3g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdet rapssolie, hvid peber, Vand **FLØDE**38%, løg, tomatpastamodificeret stivelse (E1442/waxy majs) maltekstrakt/**BYG, SKUMMETMÆLKSPULVER**, gærrestrakt (bærestof: salt/salt mælkesyrepulver (58-62% mælkesyre E270, 36-42% calciumlactat E327, antiklumpningsmiddel: E551 (1-3%)) sukkeraroma (aromapaarater, aromastoffer(r), naturlige aromastoffer(r), maltodextrin, sukker, citronsyre E330, emulgator E471, kaliumphosphater E340), reaktionsaroma, salt/krydderier (peber, hvidløg) konserveringsstoffer (E202 (0,0,085%), E211 (0,0,085%)(23%), **Ærter**

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,9g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdet rapssolie, hvid peber, Vand **FLØDE**38%, løg, tomatpastamodificeret stivelse (E1442/waxy majs) maltekstrakt/**BYG, SKUMMETMÆLKSPULVER**, gærrestrakt (bærestof: salt/salt mælkesyrepulver (58-62% mælkesyre E270, 36-42% calciumlactat E327, antiklumpningsmiddel: E551 (1-3%)) sukkeraroma (aromapaarater, aromastoffer(r), naturlige aromastoffer(r), maltodextrin, sukker, citronsyre E330, emulgator E471, kaliumphosphater E340), reaktionsaroma, salt/krydderier (peber, hvidløg) konserveringsstoffer (E202 (0,0,085%), E211 (0,0,085%)(23%), **Ærter**

Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

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

Quinoasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

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

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

Frokost med sesam marineret, råkost og oksefrikø

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	689kJ / 164kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,1g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Gulerod, Vand, Rødbede, Linser, **SOJABØNNER**, Quinoa(4%), Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223: Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 ., Hørfrø(1%)

Frokost med sesam marineret, råkost og oksefrikø

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	6,7g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Gulerod, Vand, Rødbede, Linser, **SOJABØNNER**, Quinoa(4%), Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223: Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 ., Hørfrø(1%)