

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMELE**, 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, Cherrytomat(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

Bulgursalat med tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,6g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **BULGUR**, semi dried tomater, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, - Rødløg, Estragon, Græskarkerner(4%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Rapsolie, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt

Bulgursalat med tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,9g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **BULGUR**, semi dried tomater, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, - Rødløg, Estragon, Græskarkerner(4%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Rapsolie, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt

Pasta Bolognese m. parmesan & tomater

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: tomater & parmesan.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	444kJ / 106kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,2g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Cherrytomat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulerodder, porresnit, **BLADSELLERI** (eg. **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (3%); Rødvin, **SULFITTER**, (eg. Tomater, salt (2%), aerteprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, (eg. eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)), Salt, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamellsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, (eg. krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat)), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)), Vand, salt, karamellsovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaftkoncentrat, skalotteløgs- koncentration, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextrin, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sosisikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Sukker, Basilikum, Oregano, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Pasta Bolognese m. parmesan & tomater

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: tomater & parmesan.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	426kJ / 101kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Cherrystoneat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, guleroadder, porresnit, **BLADSELLERI** leg., **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (3%), Rødvín, **SULFITTER**, leg., Tomater, salt (2%), aerteprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg., eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamellsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, leg., krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, salt, karamellsos (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaftkoncentrat, skalotteløgs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextrin, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, søsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Sukker, Basilikum, Oregano, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Chiagrød med hindbær

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Vand, hindbær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, gellingsmiddel (e440), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202), fremstillet af 35 g frugt pr. 100g., Hindbærpuré, Havregryn(dampbehandlede og finvalsedede), 100% fuldkorn... Chiafrø(7%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	2,6g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med hindbær

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Vand, hindbær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, gellingsmiddel (e440), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202), fremstillet af 35 g frugt pr. 100g., Hindbærpuré, Havregryn(dampbehandlede og finvalsedede), 100% fuldkorn..., Chiafrø(7%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	2,6g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

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, **RUGME**L, **BYGMALTE**strakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**L**, **HAVREME**L,
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,
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**).

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (36%),
Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	6,9g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (36%),
Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	445kJ / 106kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	6,6g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Karbonader med stuvede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Kom karbonader på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

INDEHOLDER

kartofler, salt, Svinekød DK, salt, peber, ÆGGEHVIDER, HVEDEMEL, HVEDERASP (HVEDEMEL, vand, salt tilsat (od, tørgær), svinefedt, Vand, SØDMÆLK, 14% ærter, 14% carotter, majsstivelse, FLØDE 30% (uden laktose), grøntsagsbouillon (SELLERI), salt, sukker, hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,6g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Karbonader med stuvede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Kom karbonader på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

INDEHOLDER

kartofler, salt, Svinekød DK, salt, peber, ÆGGEHVIDER, HVEDEMEL, HVEDERASP (HVEDEMEL, vand, salt tilsat (od, tørgær), svinefedt, Vand, SØDMÆLK, 14% ærter, 14% carotter, majsstivelse, FLØDE 30% (uden laktose), grøntsagsbouillon (SELLERI), salt, sukker, hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	523kJ / 124kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,1g
Salt	0,99g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SQJABØNNER, Grøntsager (43% kikærter, 26% løg),
HVEDEMEL, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel,
krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft,
fortykkingsmiddel (methylcellulose), Cherrytomat(13%),
ibledagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner,
vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre., Vand,
courgetter i tern, **HVEDEKERNER**(5%), 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**, skummet mælk
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%, **MÆLK**, salt,
MÆLKEsyrekultur, OSTEiøbe, Forårsløg,
Redløg(2%), Citronsaft, Salt

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Grøntsager (43% kikærter, 26% løg),
HVEDEMEL, rapsolie, vand, broddrummer, rismel,
krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft,
fortykkingsmiddel (methylcellulose), Cherrytomat(13%),
ibledagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner,
vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre., Vand,
courgetter i tern, **HVEDEKERNER**(5%), 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**, skummet mælk
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%, **MÆLK**, salt,
MÆLKEsyrekultur, OSTEiøbe, Forårsløg,
Redløg(2%), Citronsaft, Salt

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE 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!

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

INDEHOLDER

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

FROKOST Kylling med mangosalsa, linser, grønå

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	14g
Salt	0,26g

INDEHOLDER

Kyllingeindertilet (96%), salt, tapioka, xyløse, SOJA(30%), SOJABØNNER, Vand, Linser, grønå, Quinoa(5%), mangøtern, peberfrugt, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsøle, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk øle (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

FROKOST Kylling med mangosalsa, linser, grønå

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	13g
Salt	0,24g

INDEHOLDER

Kyllingeindertilet (96%), salt, tapioka, xyløse, SOJA(30%), SOJABØNNER, Vand, Linser, grønå, Quinoa(5%), mangøtern, peberfrugt, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Quinoabøf med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kom quinoabøf på bageplade.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	485kJ / 115kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,4g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, grønål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmælk, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, HVEDEmælk, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Vand, SØDMÆLK, 14% ærter, 14% carotter, majsstivelse, FLØDE 30% (uden laktose), grøntsagsbouillon (SELLERI), salt, sukker, hvid peber.

Quinoabøf med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kom quinoabøf på bageplade.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,4g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, grønål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, pønering (SPELTmelet, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, HVEDEmelet, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Vand, SØDMÆLK, 14% ærter, 14% carotter, majsstivelse, FLØDE 30% (uden laktose), grøntsagsbouillon (SELLERI), salt, sukker, hvid peber.

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	8,7g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK (0,2%), MÆLKEsyrekultur, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN, Græskærkerner(2%), Kokos(2%), SESAMFRØ(1%), HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Sukker, kartoffelstivelse.

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,4g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK (0,2%), MÆLKEsyrekultur, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN, Græskærner(2%), Kokos(2%), SESAMFRØ(1%), HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Sukker, kartoffelstivelse.

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	853kJ / 203kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, 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 (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(9%), **SOJABØNNER**, Gremme bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** pasteuriseret., Salt

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	853kJ / 203kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, 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 (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(9%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** pasteuriseret., Salt

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	582kJ / 139kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingendørret (95%), salt, tapioka, xylose,
SOJA(21%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, vand,
delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver,
glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator
(e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecitinh,
suhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt,
farvestof(e160a), **hvedemel**, emmentaler og gouda **ost**
20% (**mælk**, salt, starterkultur, **osteløbe**,
kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker,
Chamignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym,
protein fra **ÆG**, læg, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk 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	601kJ / 143kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingendørret (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA(21%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, vand,
delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver,
glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator
(e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin,
suhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt,
farvestof(e160a), **hvedemel**, emmentaler og gouda **ost**
20% (**mælk**, salt, starterkultur, **osteløbe**,
kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker,
Chamignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym,
protein fra **ÆG**, læg, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palm),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy
majs, Hvid peber.

Græske frikadeller med kartofler, tzaziki og urtebø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzaziki og urtebønner

Kom frikadeller på en bageplade.

Kartofler: prik hul i filmen

Varm retten i ovnen i 20-25 min ved

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	386kJ / 92kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,6g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Grønne bønner, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, Kartofler, salt, dressing (kokosolie, **MÆLKEPULVER**, **MÆLKEPROTEIN**, **YOGHURT**kultur), 25% agurk, 20% drænet **YOGHURT (MÆLK, SMØR, MÆLKEPROTEIN**, **YOGHURT**kultur), solsikkeolie, 2% terret hvidløg, salt,modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Vegetabilisk olie/rap (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)

Græske frikadeller med kartofler, tzaziki og urtebø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzaziki og urtebønner

Kom frikadeller på en bageplade.

Kartofler: prik hul i filmen

Varm retten i ovnen i 20-25 min ved

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	399kJ / 95kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,1g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Grønne bønner, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, Kartofler, salt, dressing (kokosolie, **MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur**), 25% agurk, 20% drænet **YOGHURT (MÆLK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur)**, solsikkeolie, 2% terret hvidløg, salt,modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Vegetabilisk olie/rap (delvis hårdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresin(er)/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)

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	678kJ / 161kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,0g
Salt	0,72g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(20%), Kyllingeenderflet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, Vand, Ris Vilde Mix(15%), **CASHEWØDDER**, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Gulerod, Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingsekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), . Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kalfr limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), . Karry, Rapsolie, vand, mælledextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

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	650kJ / 155kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,1g
Salt	0,68g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(20%), Kyllingeenderflet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, Vand, Ris Vilde Mx(15%), **CASHEWØDDER**, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod, Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kalfr limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Rapsolie, vand, mælledextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sandwich med rødbedespread og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	0,9g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

59% rødbede, vand, 6% solsikkefrø, 5% solsikkeolie, rørsukker, balsamicoeddike (vineddike (indeholder **SULFITTER**), rektificeret druemostkoncentrat (indeholder **SULFITTER**), druemost (indeholder **SULFITTER**)), leg. modificeret stivelse, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), fortykningsmidler (agar-agar, johannesbrødgummi, guar gummi), æblejucekoncentrat, rødbedesafkoncentrat, citronsaftkoncentrat, krydderier, sødet ingefær (ingefær, sukker), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed, gær, **BYGMALT**, Isberg(10%)

Sandwich med rødbedespread og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	29g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	0,8g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

59% rødbede, vand, 6% solsikkefrø, 5% solsikkeolie, rørsukker, balsamicoeddike (vineddike (indeholder **SULFITTER**), rektificeret druemostkoncentrat (indeholder **SULFITTER**), druemost (indeholder **SULFITTER**)), leg. modificeret stivelse, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), fortykningsmidler (agar-agar, johannesbrøddgummi, guar gummi), æblejucekoncentrat, rødbedesaftkoncentrat, citronsaftkoncentrat, krydderier, sødet ingefær (ingefær, sukker), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed, gær, **BYGMALT**, isberg(10%)