

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 - ONSDAG

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** leg., **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (3%), Rødvin, **SULFITTER**, leg., Tomater, salt (2%), ærteprotein, 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, karamellsovs (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

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 - ONSDAG

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, **BLADESELLERI** (eg. **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (3%); Rødvín, **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, karamellsøvs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaftkoncentrat, skalotteløgs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasøvs (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

Spinatstick med kartofler, sauce tartare & broccoli

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tartare

Kom spinatstick på en bageplade.

Kartofler & broccoli: Prik hul i filmen.

Varm i ovn i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	3,5g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (**HVEDEMEL**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE, SKUMMETMELK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, broccoli(19%), rapsolie, syltede agurker (agurketern, vand, eddike, salt), **crème fraiche** (18%), vand, læg, eddike, **æggebønne** (skrabe)æg, kapers, estragon, persille, sukker, læg, salt og **sennepsmel**.

Spinatstick med kartofler, sauce tartare & broccoli

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tartare

Kom spinatstick på en bageplade.

Kartofler & broccoli: Prik hul i filmen.

Varm i ovn i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	814kJ / 194kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,5g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (**HVEDEMEL**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE, SKUMMETMELK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, broccoli(19%), rapsolie, syltede agurker (agurketern, vand, eddike, salt), **crème fraiche** (18%), vand, læg, eddike, **æggebønne** (skrabe)Eg), kapers, estragon, persille, sukker, læg, salt og **sennepsmel**.

Chiagrød med karamel

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

vand, havre (13%), rapsolie, surhedsregulerende middel (tricalciumfosfat), havesalt, stabilisator (gellan gum), vitaminer (d, b2 (riboflavin), b12), Vand, **KOMÆLK**, sukker, stabiliseringsmiddel., **Havregryn**(dampbehandlede og finvalsedede). 100% fuldkorn... Chiafrø(7%)

Chiagrød med karamel

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

vand, havre (13%), rapsolie, surhedsregulerende middel (tricalciumfosfat), havesalt, stabilisator (gellan gum), vitaminer (d, b2 (riboflavin), b12), Vand, **KOMÆLK**, sukker, stabiliseringsmiddel., **Havregryn**(dampbehandlede og finvalsede). 100% fuldkorn... Chiafrø(7%)

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middeI: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeI (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKESyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeL (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**, courgetter i tern, peberfrugt, Purloeg, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**, courgetter i tern, peberfrugt, Parleg, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Hvedekernesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, porrer, **HVEDEKERNER** (10%), **SOJABØNNER**, Redleg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (9,3%), havssalt, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Hvedekernesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, porrer, **HVEDEKERNER** (10%), **SOJABØNNER**, Redleg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (9,3%), havssaft, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Kyllingefrikadeller med stuvet vidkål og kartofler

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Kartofler & kål: prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	343kJ / 82kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	3,5g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, guleredder, pastinak, salt, persille, rasp, HVEDEMEL, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, vidkål, Vand, SØDMÆLK, vand, delvis hærdet palmekernerolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, mælkprotein, stabilisator (e1422, e466, e401) emulgator (e472e, e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii, e340ii) aroma, salt, farvestof (e160a), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Muskatnød

Kyllingefrikadeller med stuvet vidkål og kartofler

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Kartofler & kål: prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	351kJ / 84kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	3,7g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, guleredder, pastinak, salt, persille, rasp, HVEDEMEL, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, vidkål, Vand, SØDMÆLK, vand, delvis hærdet palmekernerolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, mælkprotein, stabilisator (e1422, e466, e401) emulgator (e472e, e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii, e340ii) aroma, salt, farvestof (e160a), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Muskatnød

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, majsmelet, **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
(**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 - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), ananas, mangøster, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vanillepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	271kJ / 65kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	3,0g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), ananas, mangostern, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	267kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Fiskefrikadelle med kartofler, sauce tartar og broc

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: sauce tartare.

Kom frikadeller på en bageplade.

Kartofler & grønt: Prik hul i film

Varm 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	801kJ / 191kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,3g
Salt	0,69g

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Fisk (**MØRKSEJ TORSK**) 60%, vand, **HVEDEMEL**, rapsolie, **MÆLKEPULVER**, kartoffelmel, salt, vegetabilsk fedtpulver (**MÆLKEPROTEIN**), løg, peber, broccoli, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH Under 4,5 (16%). Citronsaft, eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allchående, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Fiskefrikadelle med kartofler, sauce tartar og broc

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: sauce tartare.

Kom frikadeller på en bageplade.

Kartofler & grønt: Prik hul i film

Varm 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	861kJ / 205kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,6g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Fisk (**MØRKSEJ, TORSK**) 60%, vand, **HVEDEMEL**, rapsolie, **MÆLKEPULVER**, kartoffelmel, salt, vegetabilsk fedtpulver (**MÆLKEPROTEIN**), løg, peber, broccoli, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH Under 4,5,(16%). Citronsaft, eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkonzentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allchående, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

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

Kikærtesalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

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

Paprikagryde med brune ris og bønnemix

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,3g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylase, **SOJA**, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Champignon, løg, Tomater, salt, Paprika, Salt, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, . Peber, sort

Paprikagryde med brune ris og bønnemix

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,8g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylase, **SOJA**, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetæmispulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Champignon, løg, Tomater, salt, Paprika, Salt, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, . Peber, sort

Kyllingefilet med ris, sød chilisauce

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	7,2g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, SELLERI, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bærespiret, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymajs, Kyllingeinderflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Ris Vilde Mx(13%), Sukker og nærsukkersirup., Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palm), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt

Kyllingefilet med ris, sød chilisauce

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,7g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, SELLERI, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bærespiret, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% baby-majs, Kyllingeinderflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Ris Vilde Mx(13%), Sukker og nærsukkersirup., Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palm), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidtæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disulfidapat E1422/waxy majs, Salt

Grøn pastasalat med falafel

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Falaflerne kan med fordel varmes.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

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

Grøn pastasalat med falafel

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Falaflerne kan med fordel varmes.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

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

Sandwich med kylling og ost

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

Kyllingeinderalet (96%), salt, tapioka, xylotoe, **SOJA**, **HVEDEMEEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isøberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	643kJ / 153kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	16g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med kylling og ost

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isøberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	14g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Cremet morgengrød med mandler, toppet med rib:

TILBEREDNING

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(52%),
Havregryn(dampbehandlet og finkvædet), 100%
fuldkorn... ribs, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKEsyrekultur,(9%), Æbler, surhedsregulerende
midler: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt.,
MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma, honing, Sukker

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,7g
Protein	5,8g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Cremet morgengrød med mandler, toppet med rib:

TILBEREDNING

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(52%),
Havregryn(dampbehandlet og finkvædet), 100%
fuldkorn...ribs, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKEsyrekultur,(9%), Æbler, surhedsregulerende
middele: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt.,
MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma, honing, Sukker

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,7g
Protein	5,9g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	449kJ / 107kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,5g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertilet (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, courgetter i tern, majs, peberfrugt, løg(5%), Majsmeel (76%), solsikkeolie, salt, Ananas, peberfrugt, tomat, løg, forårslog, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiextrakt, solsikkeolie, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårslog, Appelsinjuice, Citronsaft, Rapsolie, 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

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,3g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertilet (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, courgetter i tern, majs, peberfrugt, løg(5%), Majsmelet (76%), solsikkeolie, salt, Ananas, peberfrugt, tomat, løg, forårslog, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiextrakt, solsikkeolie, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Appelsinjuice, Citronsaft, Rapsolie, 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