

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, Ærter, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, (2%), Purteg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	754kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	10g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, Ærter, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, (2%), Purteg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	779kJ / 185kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	4,1g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes

INDEHOLDER

gulerødder, HVEDEMEL, vand, RUGMEL, rosiner, sødesukkerkerner, RUGKERNER, hørfrø, RUGFIBRE, salt tilsat (od, tørret surdej) (RUGMEL, surdejskultur), BYGMALTøkstrakt, HVEDEGLUTEN, tærgær, BYGMALTMEL, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472a), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), MANDLER(25%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1106kJ / 263kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel laves

INDEHOLDER

gulerødder, **HVEDEMEL**, vand, **RUGMEL**, rosiner, sødesukkerkerner, **RUGKERNER**, hørfrø, **RUGFIBRE**, salt tilsat (od, tørret surdej) (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**ekstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472a), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), **MANDLER**(25%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	913kJ / 217kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

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 - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Cherrytomat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulærødder, porresnit, **BLADSELLERI** leg., **MÆLKE**, salt, **OSTELøbe** (3%), Rødvin, **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, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, leg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidleg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidleg 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, hvidleg, dextros, 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 - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Cherrytomat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), Oksekød 100% (EU)(7%), **SELLERI**, gulærødder, 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, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, leg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidleg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidleg 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, hvidleg, dextros, 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

Kalkunfrikadeller med stuvet hvidkål og kartofler

TILBEREDNING

Forvarm ovn 180°C.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i ovnen i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	333kJ / 79kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	3,6g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, hvidkål, Vand, **SØDMÆLK**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Muskatnød

Kalkunfrikadeller med stuvet hvidkål og kartofler

TILBEREDNING

Forvarm ovn 180°C.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i ovnen i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	344kJ / 82kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	3,9g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, hvidkål, Vand, **SØDMÆLK**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Muskatnød

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, kål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, broccoli, Hvidkål, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER** (13%), **SOJAJOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft, Skaldøtteleg, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, kål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, broccoli, Hvidkål, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER** (13%), **SOJAJOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft, Skaldøteleg, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,13g

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,
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**).

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).

Chiagrød med jordbær

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	2,3g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, jordbærpuré, 100% ren frugt, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), Havregryn (dampbehandlede og finvalsede), 100%fuldkorn... Chiafrø(6%), Sukker, Citronsaft

Chiagrød med jordbær

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	2,3g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, jordbærpuré, 100% ren frugt, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), Havregryn (dampbehandlede og finvalsede), 100%fuldkorn... Chiafrø(6%), Sukker, Citronsaft

Gyros marineret kylling med kartofler, tzatziki & brød

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	397kJ / 95kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,57g

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Grønne bønner, Homogeniseret højpastureriseret **MELK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Agurk, Vegetabilsk olie/raps (delvis hærdet), karameliseret sukker (vegetabilsk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidleg, krydderiekstrakt (paprika), gærsekstrakt, antioxidant E330, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodeksrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Gyros marineret kylling med kartofler, tzatziki & br

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	386kJ / 92kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,56g

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Grønne bønner, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Agurk, Vegetabilsk olie/raps (delvis hærdet), karameliseret sukker (vegetabilsk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidleg, krydderiekstrakt (paprika), gærsekstrakt, antioxidant E330, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodeksrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hakkebøf med sauce hertil kartofler og ærter

TILBEREDNING

Kartofler: prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	547kJ / 130kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,2g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 76% (EU), kartofler, salt, **kidney** bønner, **Ærter**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret distilvessedipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Hakkebøf med sauce hertil kartofler og ærter

TILBEREDNING

Kartofler: prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,4g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 76% (EU), kartofler, salt, **kidney** bønner, **Ærter**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret distilversedipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Sommer dahl med syltede gulerødder og brød

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Syltede gulerødder.

Forvarm ovn til 180°C.

Varmes ca. 25 min.

Brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,3g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(29%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(23%), Linsær, Vand, løg, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Gulerod, Tomater, salt, Sukker, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Koriander, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

Sommer dahl med syltede gulerødder og brød

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Syltede gulerødder.

Forvarm ovn til 180°C.

Varmes ca. 25 min.

Brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,4g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(29%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(23%), Linsær, Vand, løg, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Gulerod, Tomater, salt, Sukker, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Koriander, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

FROKOST rød bulgursalat med eggbite, tomat og |

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,2g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, Cherrytomat(11%), Vand, courgetter i tern, **BULGUR**, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEWNODDER**, basilikum, **OST** (MÆLK, salt, ostløbe) **PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffellager, hvidæg, surhedsregulerende middel: **MÆLKEsyre**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OST**løbe(2%), **SOJABØNNER**, Salt

FROKOST rød bulgursalat med eggbite, tomat og l

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,2g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, Cherrytomat(11%), Vand, courgetter i tern, **BULGUR**, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEWNODDER**, basilikum, **OST** (MÆLK, salt, ostløbe) **PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffellager, hvidæg, surhedsregulerende middel: **MÆLKEsyre**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OST**løbe(2%), **SOJABØNNER**, Salt

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

mellemfine ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEtøbe(7%), solsikkeolie, linian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

MAND - FREDAG

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,8g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

melleme fine ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEtøbe(7%), solsikkeolie, linian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

KVINDE - FREDAG

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(6%),
Chiafrø, honing, Hørfrø, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,3g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(6%),
Chiafrø, honing, Hørfrø, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,2g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,7g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Homogeniseret højpastørensset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Peber, sort

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,97g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, sojabønnekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, CÆR, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Iceberg, Cherytomat(9%), Homogeniseret højpastørensset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Peber, sort

Speltsalat med avokado og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,9g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(20%), **PERLESPELT, SOJABØNNER**, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Rødløg(4%), Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, 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), Salt,

Speltsalat med avokado og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,3g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(20%), **PERLESPELT, SOJABØNNER**, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Rødløg(4%), Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, 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), Salt,