

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	548kJ / 131kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,7g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe (14%), Grønt bønner, Kyllingenderfillet (96%), salt, Tapioka, xylose, **SOJA**, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, **Ærter**, semi dried tomater, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%, whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmed milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN** (**MÆLK**, salt, rennet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05%, Salt

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	565kJ / 134kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,9g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe (14%), Grønne bønner, Kyllingenderfillet (96%), salt, Tapioka, xylose, **SOJA**, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, **Ærter**, semi dried tomater, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%, whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmed milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN** (**MÆLK**, salt, rennet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05%, Salt

Frokost med quinoa, kylling, rødbede og hummus

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,9g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca
stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Kikærter, vand,
salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødbede,
Rapsolie, **PERLEPELT**, Quinoa, rød quinoa,
SESAMFRØ, Citronsalt, spidskommen, vand, hvidtæg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmé),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder
sulfid), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E
150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330),
konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber,
sort

Frokost med quinoa, kylling, rødbede og hummus

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	749kJ / 178kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca
stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Kikærter, vand,
salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødbede,
Rapsolie, **PERLEPELT**, Quinoa, rød quinoa,
SESAMFRØ, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmé),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder
sulfid), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E
150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330),
konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber,
sort

Chicken Tikka Masala med couscous og chutney

TILBEREDNING

Koldt: mynteyoghurt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,5g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kogt henseked, Durum **HVEDEMEL**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Homogeniseret højpasteriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur., Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., blomkål, leg. Kokosmælk, vand(3%), sotsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2.2%, **SESAMFRØ**, mandarinssaftkoncentrat 1.5%, citronskal 1.5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg. eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, leg. korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Mynte, Koriander, Peber, sort

Chicken Tikka Masala med couscous og chutney

TILBEREDNING

Koldt: mynteyoghurt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	501kJ / 119kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,4g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kogt henseked, Durum **HVEDEMEL**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Homogeniseret højpasteriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur., Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., blomkål, leg. Kokosmælk, vand(3%), sotsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2.2%, **SESAMFRØ**, mandarinssaftkoncentrat 1.5%, citronskal 1.5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg. eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, leg. korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Mynte, Koriander, Peber, sort

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

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

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

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med squash og rød peber, hertil l

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapesejole, 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

KVINDE - TIRSDAG

Pasta Carbonara med kylling

TILBEREDNING

Koldt: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,4g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA** (16%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, løg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelsestøpat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Pasta Carbonara med kylling

TILBEREDNING

Koldt: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,5g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, ykiose, **SOJA** (16%), Fuldgrøsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, løg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Samosa med bulgur pilavi

TILBEREDNING

Samosa kommes på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm 20-25 ved 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	683kJ / 163kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,7g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

hvedemel, vand, hvædkål (12 %), rapsolie, kartofler (8 %), løg (5 %), gulerødder (4 %), porre (4 %), bambusskud (4 %), ærter (4 %), majsstivelse, tomatpuré, rød peber (1 %), krydderiblanding (salt, krydderier, sukker, rapsolie, hvidleg, krydderiekstrakt), sukker, salt, citronsaftkoncentrat, hvidleg, solsikkeolie, krydderiekstrakter., Vand, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (8%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (vanhangummi)., Hvidlegspulver, honing, Salt, Peber, sort

Samosa med bulgur pilavi

TILBEREDNING

Samosa kommes på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm 20-25 ved 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	690kJ / 164kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	3,6g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

hvedemel, vand, hvædkål (12 %), rapsolie, kartofler (8 %), løg (5 %), gulerødder (4 %), porre (4 %), bambusskud (4 %), ærter (4 %), majsstivelse, tomatpuré, rød peber (1 %), krydderiblanding (salt, krydderier, sukker, rapsolie, hvidleg, krydderiekstrakt), sukker, salt, citronsaftkoncentrat, hvidleg, solsikkeolie, krydderiekstrakter., Vand, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (8%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (vanhangummi)., Hvidlegspulver, honing, Salt, Peber, sort

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

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 - TORSDAG

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 - MANDAG

INDEHOLDER

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

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

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

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 - MANDAG

INDEHOLDER

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

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	859kJ / 204kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HYEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, 98% kyllingebryd, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (22%), Iceberg, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%), **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, Forårslog, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	818kJ / 195kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (22%), Iceberg, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%), **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, Forårslog, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Perlebyggsalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

BYG kerner, Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, ykisse, SOJA, Grønne bønner, Vand, Cherytomat(11%), Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,7g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

BYG kerner, Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, ykkose, SOJA, Grønne bønner, Vand, Cherytomat(11%), Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kalkunfrikadeller med kartofler, skysauce og grøn

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Prik hul i film.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	328kJ / 78kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,1g
Salt	0,52g

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, broccoli, Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Acetyleret disivelsesadjpat E1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (armoniseret karamel E150c), vand, salt, Vand, salt, karamellsos (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), guleroedsaftkoncentrat, skalotteløgs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojaos (vand, **SOJABØGNER, HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sidsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %

Kalkunfrikadeller med kartofler, skysauce og grøn

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Prik hul i film.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	330kJ / 78kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,3g
Salt	0,54g

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, broccoli, Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Acetyleret disulfidseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Farve (armoniseret karamel E150c), vand, salt, Vand, salt, karamellsos (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat, skalotteløgs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasos (vand, **SOJABØJNER, HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sidsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(85%), ananas, mangøsten, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, 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, mangøster, honing, 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

Grovbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grovbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldeblærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt..., Chiafrø(4%), Citronsaft

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt..., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	666kJ / 158kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	4,8g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Oksefrikadeller med kartofler, sauce bearnaise og

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Kom frikadeller på en bageplade.
Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,2g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp. **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvildieg, oregano, broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Vand, rapsole, glukose, SMØR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), **SKUMMETMÆLKSPULVER**, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, salt, mod. Stivelse, løg, hydrolyseret majsprotein, estragon. Tilføjet: Fortykkingsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende middel (E330), farvestof (E160a), (15%)

Oksefrikadeller med kartofler, sauce bearnaise og

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Kom frikadeller på en bageplade.
Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,3g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp. **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Vand, rapsole, glukose, SMØR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), **SKUMMETMÆLKSPULVER**, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, salt, mod. Stivelse, løg, hydrolyseret majsprotein, estragon. Tilføjet: Fortykkingsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende middel (E330), farvestof (E160a),(15%)

KVINDE - FREDAG

Bulgursalat med grillet grønt og

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	536kJ / 128kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,6g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **BULGUR**, 28,5% grilede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkekole), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, alliehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, marian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABÆNNER, **HVEDE**, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), Salt

Bulgursalat med grillet grønt og

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	536kJ / 128kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,6g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **BULGUR**, 28,5% grilede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkekole), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(SMØR**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, alliehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, marian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel), **SOJASAUCE** (SOJABÆNNER, **HVEDE**, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), Salt