

Chiagrød med kokos og ananaskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Kokosnød ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435),
Vand, Ananas, ananassaft,
Havregryn(dampbehandlede og finkvædet), 100%
fuldkorn... Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vaniljearoma, , Acetyleret distivelseadipat
E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 664kJ / 158kcal |
| Fedt | 10g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 7,2g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 8,3g |
| Protein | 2,6g |
| Salt | 0,03g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med kokos og ananaskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Kokosnød ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435),
Vand, Ananas, ananassaft,
Havregryn(dampbehandlede og finvalsede), 100%
fuldkorn... Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vaniljearoma, , Acetyleret distivelseadipat
E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 661kJ / 157kcal |
| Fedt | 9,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 7,1g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 8,6g |
| Protein | 2,6g |
| Salt | 0,03g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 634kJ / 151kcal |
| Fedt | 4,0g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,8g |
| Kulhydrat | 17g |
| Heraf sukkerarter | 6,6g |
| Protein | 12g |
| Salt | 0,81g |

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., HASSELNØDDEKERNER

MAND - TIRSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 651kJ / 155kcal |
| Fedt | 3,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,6g |
| Kulhydrat | 19g |
| Heraf sukkerarter | 7,4g |
| Protein | 11g |
| Salt | 0,82g |

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., HASSELNØDDEKERNER

KVINDE - TIRSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, 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 middele: 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

F 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

F 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**, Rødløg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (9,3%), havssaft., Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . 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 - 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), **SKUMMETMÆLK**PULVER, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

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

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

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

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**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,
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).

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,
YOGHURTKULTUR (29%), HAVREGRYN, Æbler,
surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, **100%** hasselnødder, hakkede,
Citronsaft, Kanel, Kardemomme

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 685kJ / 163kcal |
| Fedt | 7,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,3g |
| Kulhydrat | 18g |
| Heraf sukkerarter | 6,0g |
| Protein | 4,0g |
| Salt | 0,03g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, **SØDMÆLK**,
YOGHURTKULTUR (2,9%), **HAVREGRYN**, Æbler,
surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, **100%** hasselnøddekerner, hakkede.,
Citronsaft, Kanel, Kardemomme

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 685kJ / 163kcal |
| Fedt | 7,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,3g |
| Kulhydrat | 18g |
| Heraf sukkerarter | 6,0g |
| Protein | 4,0g |
| Salt | 0,03g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Grovbrød m. hummus og råkost

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 584kJ / 139kcal |
| Fedt | 4,8g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,6g |
| Kulhydrat | 18g |
| Heraf sukkerarter | 2,4g |
| Protein | 4,8g |
| Salt | 1,1g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300).
HVEDEMEL, vand, mælt af **KORN**: speltkerner,
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ÆR, **HVEDEGLUTEN**,
DURUMHVEDE, Gulerod, Soltørrede tomater i strimler,
salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E
330), Citronsaft, **SESAMFRØ**, Rapsolie, **SØDMÆLK**,
YOGHURTKULTUR, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
spidskommen, Salt, **cayennepeber**

Grovbrød m. hummus og råkost

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 576kJ / 137kcal |
| Fedt | 4,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,6g |
| Kulhydrat | 19g |
| Heraf sukkerarter | 2,6g |
| Protein | 4,7g |
| Salt | 1,1g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300).
HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**: spisskikærter,
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ÆR. **HVEDEGLUTEN**.
DURUMHVEDE, Gulerod, Soltørrede tomater i strimler,
salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E
330), Citronsaft, **SESAMFRØ**, Rapsolie, **SØDMÆLK**,
YOGHURTKULTUR, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
spidskommen, Salt, **cayennepeber**

Butter chicken med bulgur og chutney

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: chutney.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i ovnen i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 538kJ / 128kcal |
| Fedt | 4,7g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,0g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 3,7g |
| Protein | 7,8g |
| Salt | 0,46g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kogt henseked, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), **BULGUR**, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(6%), 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, løg, **MANDLER**(4%), Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardenomme, nelliker, allehånde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg, /Ebler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., rød peber i tern., Sukker og rørsukkersirup., æbleeddike 5%, Salt, ingefær, Acetyleret distivelseedipat E1422/waxy majs, Gurkemeje, rød chili i tern

Butter chicken med bulgur og chutney

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: chutney.

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i ovnen i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 547kJ / 130kcal |
| Fedt | 5,0g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,1g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 3,5g |
| Protein | 7,6g |
| Salt | 0,49g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kogt henseked, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), **BULGUR**, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(6%), 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, løg, **MANDLER**(4%), Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, allehånde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg, /Ebler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., rød peber i tern., Sukker og rørsukkersirup., æbleeddike 5%, Salt, ingefær, Acetyleret distivelseepdipat E1422/waxy majs, Gurkemeje, rød chili i tern

Hakkebøf med kartofler, bearnaise og marinerede

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

20-25 min v.180°C. Tomater 15-20 min.

Bøf: på bageplade

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 777kJ / 185kcal |
| Fedt | 15g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 4,2g |
| Kulhydrat | 8,1g |
| Heraf sukkerarter | 0g |
| Protein | 5,1g |
| Salt | 0,72g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 76% (EU), kartofler, salt, **kidney** bønner, Vand, rapsolie, glukose, SMOR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), **SKUMMETMÆLKSPULVER**, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, salt, mod. Stivelse, læg, hydrolyseret magsprotein, estragon. Tilsat: Fortykningsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende midde (E330), farvestof (E160a), Cherytomat(10%), Vegetabilsk olie/raps (deltvis hærde), salt, 0,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)

Hakkebøf med kartofler, bearnaise og marinerede

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

20-25 min v.180°C. Tomater 15-20 min.

Bøf: på bageplade

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 758kJ / 180kcal |
| Fedt | 14g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 4,5g |
| Kulhydrat | 7,8g |
| Heraf sukkerarter | 0g |
| Protein | 5,6g |
| Salt | 0,71g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 76% (EU), kartofler, salt, **kidney** bønner, Vand, rapsolie, glukose, SMOR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), **SKUMMETMÆLKSPULVER**, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, salt, mod. Stivelse, læg, hydrolyseret magsprotein, estragon. Tilsat: Fortykningsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende midde (E330), farvestof (E160a), Cherytomat(10%), Vegetabilsk olie/raps (deltvis hærdet), salt, 0,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)

F 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).

F 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).

Marineret kylling m. kartofler, kold sauce og sukker

TILBEREDNING

Kold: dressing og sukkerærter

Kom kylling på bageplade.

Kartofler: prik hul i film.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 456kJ / 109kcal |
| Fedt | 4,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,2g |
| Kulhydrat | 7,9g |
| Heraf sukkerarter | 1,2g |
| Protein | 9,4g |
| Salt | 0,54g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, sukkerærter, Homogeniseret højpasteriseret **MELK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur., Vegetabilsk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalkotteløg, hvidløg., chili, peber, ramsløg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerodder., citronolie (solsikkeolie) (3%), Vand, Sukker, dextrose (af majs), salt, gurkemeje, eddikepulver (konserveringsmiddel E262, surhedsregulatorer E330, E332, E575), fedtpulver (solsikkeolie, glukosesirup, **MELKEprotein**, antikkumpringsmiddel E551 (<0.5%)), hydr. veg. protein (majs), løg, dildfrø, dildspidsler, løvstikkeblade, antikkumpringsmiddel E551.

Marineret kylling m. kartofler, kold sauce og sukker

TILBEREDNING

Kold: dressing og sukkerærter.

Kom kylling på bageplade.

Kartofler: prik hul i film.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 447kJ / 106kcal |
| Fedt | 4,1g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,2g |
| Kulhydrat | 7,9g |
| Heraf sukkerarter | 1,2g |
| Protein | 9,0g |
| Salt | 0,52g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, sukkerærter, Homogeniseret højpasteriseret **MELK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur., Vegetabilsk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalkotteløg, hvidløg., chili, peber, ramsløg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerodder., citronolie (solsikkeolie) (3%), Vand, Sukker, dextrose (af majs), salt, gurkemeje, eddikepulver (konserveringsmiddel E262, surhedsregulatorer E330, E332, E575), fedtpulver (solsikkeolie, glukosesirup), **MELKEprotein**, antikkumpningsmiddel E551 (<0.5%), hydr. veg. protein (majs), løg, dildfrø, dildspidsler, løvstikkeblade, antikkumpningsmiddel E551.

Vegetarchili med naanbrød og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180 C.

Retten varmes i 20-25 min.

Brød lunnes.

Koldt tilbehør: Creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 535kJ / 127kcal |
| Fedt | 5,3g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,1g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 2,7g |
| Protein | 4,6g |
| Salt | 0,27g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Homogeniseret og hjælpepasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur, (21%), **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., , Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie... helbladet spinat i kugler., Rødløg(6%), Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma, Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltoextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliager, Peber, sort

Vegetarchili med naanbrød og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180 C.

Retten varmes i 20-25 min.

Brød lunnes.

Koldt tilbehør: Creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 522kJ / 124kcal |
| Fedt | 4,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,5g |
| Kulhydrat | 15g |
| Heraf sukkerarter | 2,9g |
| Protein | 4,6g |
| Salt | 0,28g |

INDEHOLDER

Homogeniseret og hjælpepasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur, (21%), **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., , Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie... helbladet spinat i kugler., Rødløg(6%), Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma, Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, malfodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliager, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN, hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, tørsukker, solsikkeolie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskærkerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 480kJ / 114kcal |
| Fedt | 3,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,7g |
| Kulhydrat | 12g |
| Heraf sukkerarter | 5,0g |
| Protein | 8,0g |
| Salt | 0,16g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN, hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, tørsukker, solsikkeolie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskærkerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 506kJ / 121kcal |
| Fedt | 3,8g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,8g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 5,1g |
| Protein | 8,1g |
| Salt | 0,16g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

F Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 699kJ / 166kcal |
| Fedt | 9,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,3g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 0,9g |
| Protein | 5,9g |
| Salt | 1,1g |

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Cherrytomat(12%), MÆLKE, salt, OST/Eiøbe (10%), Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, courgetter i tern, Rapsolie, salat rucula i bakke, semi drierd tomat, Citronsaft, æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

MAND - FREDAG

F Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 699kJ / 166kcal |
| Fedt | 9,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,3g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 0,9g |
| Protein | 5,9g |
| Salt | 1,1g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Cherrytomat(12%), MÆLKE, salt, OST/Eiøbe (10%), Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, courgetter i tern, Rapsolie, salat rucola i bakke, semi dried tomater, Citronsaft, æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

F Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 755kJ / 180kcal |
| Fedt | 9,0g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,3g |
| Kulhydrat | 18g |
| Heraf sukkerarter | 2,5g |
| Protein | 5,7g |
| Salt | 0,49g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN) (19%), mangotem, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, 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), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

F Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 739kJ / 176kcal |
| Fedt | 8,8g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,1g |
| Kulhydrat | 18g |
| Heraf sukkerarter | 2,5g |
| Protein | 5,3g |
| Salt | 0,54g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN) (19%), mangotem, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, 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), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Fiskenuggets m. urtedressing og bagte gulerødder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & fisk på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 752kJ / 179kcal |
| Fedt | 13g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,2g |
| Kulhydrat | 8,9g |
| Heraf sukkerarter | 1,2g |
| Protein | 5,2g |
| Salt | 0,85g |

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Indbagte **KULMUL**Estykker (Merluccius capensis/paradoxus) (55%), sammensat af stykker af **FISK**, panering (45%): **HVEDE**mél, Solsikkeolie, vand, majsmeél, stivelse (**HVEDE** og kartoffel), salt, dekstrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, krydderier (med **SOJA** og **SELLERI**), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symingskultur(11%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLØMMER, eddike salt, **SENNEPS**mél, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Bredbladet persille, Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR** (1%), Citronsaft, Purlæg, Hvidgøspulver, Salt, Løgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Fiskenuggets m. urtedressing og bagte gulerødder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & fisk på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 729kJ / 174kcal |
| Fedt | 13g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,0g |
| Kulhydrat | 9,0g |
| Heraf sukkerarter | 1,1g |
| Protein | 5,2g |
| Salt | 0,86g |

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Indbagte **KULMUL**Estykker (Merluccius capensis/paradoxus) (55%), sammensat af stykker af **FISK**, panering (45%): **HVEDE**mél, Solsikkeolie, vand, majsmeél, stivelse (**HVEDE** og kartoffel), salt, dekstrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, krydderier (med **SOJA** og **SELLERI**), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symingskultur(11%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLØMMER, eddike salt, **SENNEPS**mél, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Bredbladet persille, Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR** (1%), Citronsaft, Purlæg, Hvidgaspulver, Salt, Løgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Broccolinuggets m. urtedressing og bagte gulerø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & nuggets på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 852kJ / 203kcal |
| Fedt | 17g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,6g |
| Kulhydrat | 8,5g |
| Heraf sukkerarter | 0,5g |
| Protein | 3,7g |
| Salt | 0,91g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Broccoli (34 %), **OST** (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand, **ÆGGEPUVLER**, **SKUMMETMÆLKPUVLER**, **HVEDEMEL**, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre, skalotteleg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod (salt, kaliumiodid), hvid peber, **SKUMMETMÆLK FLØDE**, syrningskultur (11%), 30% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., Bredbladet persille, Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**(1%), Citronsaft, Purleg, Hvidlegspulver, Salt, Løgspulver, Hvid peber.

Broccolinuggets m. urtedressing og bagte gulerø

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing

Kom gulerødder & nuggets på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold pr. 100g:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 864kJ / 206kcal |
| Fedt | 17g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,6g |
| Kulhydrat | 8,2g |
| Heraf sukkerarter | 0,6g |
| Protein | 3,6g |
| Salt | 0,88g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Broccoli (34 %), **OST** (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær), solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand, **ÆGGEPUVLER**, **SKUMMETMÆLKPUVLER**, **HVEDEMEL**, grøntsagsbouillon (salt, dextrose, koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre, skalotteleg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod (salt, kaliumiodid), hvid peber, **SKUMMETMÆLK FLØDE**, syrningskultur (11%), 30% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., Bredbladet persille, Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**(1%), Citronsaft, Purleg, Hvidlegspulver, Salt, Løgspulver, Hvid peber.