

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., **HAVREGRYN**, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat),, **hirse**(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,3g
Salt	0,13g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., **HAVREGRYN**, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat),, **hirse**(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	778kJ / 185kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,7g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, soisikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel laves

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, soisikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Oksekødboller i tomatsauce med pasta

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt tilbehør: Parmesan.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	629kJ / 150kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,3g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, 27% tomatpasta, FLØDE 38% (MÆLK), sukker, modificeret stivelse (E1442), salt, læg, krydderier (hvidløg, paprika), aroma, konserveringsmidler (E202, E211), Vand, Oksekød (61%), vand, læg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier(22%), FULDKORNSDURUMMEL, vand, KØMELK, salt, OSTELØBE, Lysozym, protein fra ÆG(6%), Salt

Oksekødboller i tomatsauce med pasta

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt tilbehør: Parmesan.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	643kJ / 153kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,4g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

INDEHOLDER

Vand, 27% tomatpasta, FLØDE 38% (MÆLK), sukker, modificeret stivelse (E1442), salt, læg, krydderier (hvidløg, paprika), aroma, konserveringsmidler (E202, E211), Vand, Oksekød (61%), vand, læg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier(22%), FULDKORNSDURUMMEL, vand, KØMELK, salt, OSTELØBE, Lysozym, protein fra ÆG(6%), Salt

KVINDE - TORSDAG

Kyllingefrikassé med kartofler

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,0g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kogt hønsekød, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktasenzym, aroma, røde gulrødder i strimler, gule gulrødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Vand, babykarotter, slikårter, Broccoli, Rødløg(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Brødblet persille, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Peber, sort

Kyllingefrikassé med kartofler

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	347kJ / 83kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,4g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kogt hønsekød, 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, røde gulrødder i strimler, gule gulrødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Vand, babykarotter, slikarter, Broccoli, Rødløg(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Brødblet persille, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Peber, sort

Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdres

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	807kJ / 192kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	12g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Rødkål(23%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, Gulerod, majs, **SOJAOlie**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLØMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteøg, **SENNEPS**re, Forstærkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kallumsorbit, Purøg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdres

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	11g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Rødkål(23%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, Gulerod, majs, **SOJAOlie**, Vand, Spereddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLØMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteøg, **SENNEP**stre, Forstærkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kallumsorbit, Purøg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Fiskedeller m. kartofler, grønt og sauce hollandais

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegulerødder.

Kom frikaddeller på en bageplade.

Kartofler & sauce: prik hul i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	481kJ / 114kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,8g
Salt	0,26g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, 90% torsk, læg, kartoffelstivelse, **ÆG**, **ÆGGEHVIDE**, rapsolie, salt, kartoffelager, **MELKEpulver**, hvidløg, peber, kartofler, salt, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, **MÆLKEPROTEIN**, **SKUMMETMÆLKS- OG SØDMÆLKSPULVER**, sukker, **FISKEbouillon** (salt, maltodestrin, rapsprotein, **FISKEpulver**, sukker, krydderi- og krydderurteekstrakter, porreeskrakt), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, læg, past, **ÆGGEBLommer**, eddike, **SENNEPSMEL**, krydderier.

Fiskedeller m. kartofler, grønt og sauce hollandais

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegulerødder.

Kom frikaddeller på en bageplade.

Kartofler & sauce: prik hul i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	5,0g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, 90% torsk, iæg, kartoffelstivelse, **ÆG**, **ÆGGEHVIDE**, rapsolie, salt, kartoffelager, **MELKEpulver**, hvidløg, peber, kartofler, salt, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, **MÆLKEPROTEIN**, **SKUMMETMÆLKS- OG SØDMÆLKSPULVER**, sukker, **FISKEbouillon** (salt, maltodekstrin, rapsprotein, **FISKEpulver**, sukker, krydderi- og krydderurteekstrakter, porreeskrakt), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, iæg, past. **ÆGGEBLommer**, eddike, **SENNEPSMEL**, krydderier.

SpinatstICK m. kartofler, grønt og sauce hollandais

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegulerødder.

Kom sticks på en bageplade.

Kartofler & sauce: prik hul i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	2,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, kartofler, salt, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMELK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, **MÆLKEPROTEIN**, **SKUMMETMÆLKS- OG SØDMÆLKSPULVER**, sukker, **FISKEbouillon** (salt, maltodekstrin, rapsprotein, FISKEpulver, sukker, krydder- og krydderurteekstrakter, porreeskrakt), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, læg, past. **ÆGGBLOMMER**, eddike, **SENNEPSMEL**, krydderier.

SpinatstICK m. kartofler, grønt og sauce hollandais

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegulerødder.

Kom sticks på en bageplade.

Kartofler & sauce: prik hul i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	2,1g
Salt	0,57g

INDEHOLDER

Gulerod, kartofler, salt, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMELK**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, Vand, rapsolie, modificeret stivelse, **MÆLKEPROTEIN**, **SKUMMETMÆLKS- OG SØDMÆLKSPULVER**, sukker, **FISKEBouillon** (salt, maltodekstrin, rapsprotein, **FISKE**pulver, sukker, krydder- og krydderurteekstrakter, porreeskrakt), naturlig aroma, hvidvinseddike, salt, koncentreret citronsaft, læg, past. **ÆGGBLOMMER**, eddike, **SENNEPSMEL**, krydderier.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

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,
palmekernolie, **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 - 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**).

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ,
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	626kJ / 149kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kogte æg med brød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	13g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Kogte æg med brød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Marineret kylling med kartofler og coleslaw

TILBEREDNING

Koldt: Coleslaw.

Kylling: på bageplade

Kartofler: prik hul i filmen.

Varm 20-25 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	464kJ / 111kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,7g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, gulerødder, broccoli, radise, Vand, rapsolie, sukker, eddike, ÆG, salt, **SENNEPSMEL**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, Vegetabilsk olie (raps, delvis hærdet), salt, urter (purteg 1,5%, rosmarin, basilikum, timian, persille 0,2%), hydrolyseret vegetabilsk protein (raps, majs), løg, krydderiekstrakter (hvidløg, spinat), peber,(2%)

Marineret kylling med kartofler og coleslaw

TILBEREDNING

Koldt: Coleslaw.

Kylling: på bageplade

Kartofler: prik hul i filmen.

Varm 20-25 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	475kJ / 113kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,1g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, gulerødder, broccoli, radise, Vand, rapsolie, sukker, eddike, ÆG, salt, **SENNEPSMEL**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, Vegetabilsk olie (raps, delvis hærdet), salt, urter (purteg 1,5%, rosmarin, basilikum, timian, persille 0,2%), hydrolyseret vegetabilsk protein (raps, majs), løg, krydderiekstrakter (hvidløg, spinat), peber,(2%)

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Vand, 100% pure af mangoerugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), Chiafrø(3%),
Havregryn(dampbehandlede og finvådede), 100% fuldkorn... Sukker, Citronsaft, **100%** Kokoschips

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	2,6g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Vand, 100% pure af mangoer, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), Chiafrø(3%),
Havregryn(dampbehandlede og finklase), 100% fuldkorn... Sukker, Citronsaft, **100%** Kokoschips

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	2,6g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	15g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, løbeberg(15%), 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%,(7%)

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	695kJ / 166kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, løbeberg(15%), 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%,(7%)

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

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 hærdet rapsoolie, 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 hærdet rapsoolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

KVINDE - FREDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	11g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderalet (96%), salt, tapioka, xyløse, **SOJA**, Vand, Rødkål, **BULGUR**, **MÆLK**, salt, **MELKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(11%), Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), æbleeddike 5%, honing, Salt

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	607kJ / 145kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	10g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderafilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**,
Vand, Rødkål, **BULGUR**, **MÆLK**, salt,
MELKEsyrekultur, **OSTE** (11%), Rødbede,
Rapsolie, Hørfrø (1%), æbleeddike 5%, honning, Salt

Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (17%), Vand, rød quinoa (10%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Quinoasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,0g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkeø 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (17%), Vand, rød quinoa (10%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Forårsrulle m. ris, karrysauce og bønner

TILBEREDNING

Kom forårsruller på bageplade.

Prik hul i film.

Varm i 20-25 min. v. 180 °C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	2,8g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Hvidkål, HVEDEMEL, bønnespirer, vand, rapsolie, guleredder, porrer, dextrin, majsstivelse, bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter), salt, rød peber, persille, løg, knessiske svampe (Judasøre), sukker, ÆGGEULVER, citrusfibre, krydderier, hvidløgspuré, SQUALECITHIN, natriumcarbonater, diphosphater, løgpulver, hvidløg., Vand, Grønne bønner, Ris Vilde Mix(13%), Kokosmælk, vand(4%), Rødløg(2%), Tomater, salt,(1%), vand, hvidløg 13 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardenomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Forårsrulle m. ris, karrysauce og bønner

TILBEREDNING

Kom forårsruller på bageplade.

Prik hul i film.

Varm i 20-25 min. v. 180 °C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	2,8g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Hvidkål, HVEDEMEL, bønnespirer, vand, rapsolie, gulerødder, porrer, dextrin, majsstivelse, bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter), salt, rød peber, persille, løg, khmisiske svampe (Judasøre), sukker, ÆGGEULVER, citrusfibre, krydderier, hvidløgspuré, SQUALECITHIN, natriumcarbonater, diphosphater, løgpulver, hvidløg., Vand, Grønne bønner, Ris Vilde Mix(13%), Kokosmælk, vand(4%), Rødløg(2%), Tomater, salt,(1%), vand, hvidløg 13 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskåtned, ingefær, allehånde, kardenomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi),. Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort