

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tom:

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	776kJ / 185kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	4,0g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

gulerødder, HVEDEMEL, vand, RUGMEL, rosiner, sødsukkekerner, RUGKERNER, hørfrø, RUGFIBRE, salt tilsat jod, tørret surdej (RUGMEL, surdejskultur), BYGMALTøkstrakt, HVEDEGLUTEN, tærgær, BYGMALTMEL, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), MANDLER(25%)

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	1106kJ / 263kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel laves

INDEHOLDER

gulerødder, **HVEDEMEL**, vand, **RUGMEL**, rosiner, solsikkekerner, **RUGKERNER**, hørfrø, **RUGFIBRE**, salt tilsat (od, tørret surdej) (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALTøkstrakt**, **HVEDEGLUTEN**, tærgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), **MANDLER**(25%)

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	913kJ / 217kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Chiagrød med kokos og ananaskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	663kJ / 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

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	663kJ / 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

KVINDE - ONSDAG

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfillet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **ØSTE**løbe(14%), Grønne bønner, Økologisk durumhvedemel, vand, **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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,5g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,7g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfillet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **ØSTE**løbe(14%), Grønne bønner, Økologisk durumhvedemel, vand, **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

KVINDE - FREDAG

Hvedekernesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **HVEDEKERNER**(13%), porrer, **SOJABØNNER**, Rødløg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,0g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Hvedekernesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **HVEDEKERNER**(13%), porrer, **SOJABØNNER**, Rødløg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	666kJ / 159kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,1g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdres

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, Rødkål(23%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, Gulerod, majs, **SOJAolie**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLØMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteleg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purleg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

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 - TIRSDAG

Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdres

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SOJA**, Rødkål(23%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, Gulerod, majs, **SOJAolie**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLØMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteæg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purloeg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

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 - TIRSDAG

Oksekødboller i tomatsauce med pasta og bagt m

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes ca. 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,7g
Salt	1,3g

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, majs, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(4%), Tomater, salt,(2%), Rapsolie, Salt, Sukker, Acetyleret distivelsædipat E1422(waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Peber sort, Økologisk oprindelse, Løgpulver,, Antioxidant E330. *Til fædevarer"

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Oksekødboller i tomatsauce med pasta og bagt m

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes ca. 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,8g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, majs, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(4%), Tomater, salt,(2%), Rapsolie, Salt, Sukker, Acetyleret distivelsædipat E1422(waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Peber sort, Økologisk oprindelse, Løgpulver,, Antioxidant E330. *Til fædevarer"

KVINDE - ONSDAG

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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLK**PULVER**, emulgatorer
(**SOJA****Alecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA****Alecithin**).

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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaabund (flormelis,
palmekerneolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLK**PULVER**, emulgatorer
(**SOJA****Alecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA****Alecithin**).

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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLK**PULVER**, emulgatorer
(**SOJA****Alecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA****Alecithin**).

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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLK**PULVER**, emulgatorer
(**SOJA****Alecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA****Alecithin**).

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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLK**PULVER**, emulgatorer
(**SOJA****Alecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA****Alecithin**).

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 45% jordbær, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat,
hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415),
konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), -Hørfrø,
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner,
Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	7,0g
Salt	0,24g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 45% jordbær, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat,
hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415),
konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), -Hørfrø,
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner,
Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,7g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (45%), SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur (18%), Chiafrø (16%), Hindbærpuré,
honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret
citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugt aroma,
naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt.,

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (45%), SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur (18%), Chiafrø (16%), Hindbærpuré,
honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret
citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugt aroma,
naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt.,

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	6,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**., Iceberg(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt,(2%), fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfit (e-224), indeholder **SULFITTER**., honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,7g
Salt	0,61g

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEME**L, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**., Iceberg(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt,(2%), fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfit (e-224), indeholder **SULFITTER**., honing, Brødbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kikærtesalat m. marineret kylling, spidskål og hun

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	616kJ	/ 147kcal
Fedt	7,8g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g	
Kulhydrat	8,4g	
Heraf sukkerarter	0g	
Protein	9,3g	
Salt	0,73g	

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(36%), kyllingebrystfillet (97%), typiska stivelse, salt, , spidskål, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Citronsaft, Bredbladet persille, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) . Hakket, lsfrossen purleg, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) . Salt, Hvidløg- Peber, sort, red chili i tern, Oregano., Peber sort, Økologisk oprindelse

Kikærtesalat m. marineret kylling, spidskål og hun

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	616kJ / 147kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,2g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(36%), kyllingebrystfillet (97%), typiska stivelse, salt, , spidskål, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, **SESAMFRØ**, Citronsaft, Bredbladet persille, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Hakked, lsfrossen purleg, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi). Salt, Hvidløg- Peber, sort, red chill i tern, Oregano., Peber sort, Økologisk oprindelse

Bælgfrugt cassoulet hertil bulgur, spidskål og tom

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,6g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 32% (Vand, Økologisk, knækket durum**WVEDE**, Salt), Vand, spidskål, Tomater, salt (9%), Cherrytomat, Linser, **MANDLER**, Sorte bønner, vand, salt., Hvide bønner, vand, salt., Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, Salt, spidskommen, Peber sort, Økologisk oprindelse

Bælgfrugt cassoulet hertil bulgur, spidskål og tom

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,4g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 32% (Vand, Økologisk, knækket durum**WVEDE**, Salt), Vand, spidskål, Tomater, salt (9%), Cherrytomat, Linser, **MANDLER**, Sorte bønner, vand, salt., Hvide bønner, vand, salt., Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, 49% grønsagsbouillon (affkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, Salt, spidskommen, Peber sort, Økologisk oprindelse

Grisenakke m. gulerødder, bønner, kartofler og pe

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Kartofler på bageplade.
Retten varmes ca. 25 min.
Koldt: Pesto.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, nøkkefløt, Grønne bønner, Gulerod, Rapsolie, **Solsikke**er, , Hakket, tøsfrossen purleg, Bredbladet persille, Salt, Peber sort, Økologisk oprindelse, Hvidlæg

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,8g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grisenakke m. gulerødder, bønner, kartofler og pe

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Kartofler på bageplade.
Retten varmes ca. 25 min.
Koldt: Pesto.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, nøkkefløt, Grønne bønner, Gulerod, Rapsolie, **Solsikke**er, , Hakket, isfrossen purleg, Bredbladet persille, Salt, Peber sort, Økologisk oprindelse, Hvidlæg

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	615kJ / 146kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,1g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Butter chicken m. basmatiris og cashewnødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Retten varmes i 25-30 min.
Koldt: Cashewnødder.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,3g
Salt	0,59g

INDEHOLDER

Vand, kyllingebrytfilet (97%), tapioka stivelse, salt (24%), Økologiske Pørede Basmati Ris, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(5%), 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, lag, **MANDLER**(2%), **CASHEWNØDDER**, salt, Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, allehånde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg., Salt

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Butter chicken m. basmatiris og cashewnødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Retten varmes i 25-30 min.
Koldt: Cashewnødder.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,8g
Salt	0,59g

INDEHOLDER

Vand, kyllingebrytfilet (97%), tapioka stivelse, salt (24%), Økologiske Pørede Basmati Ris, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(5%), 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, lag, **MANDLER**(2%), **CASHEWNØDDER**, salt, Salt, sukker, tomat, koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, laurbærblade, kardemomme, nelliker, allehånde, krydderier, gurkemeje, hydr. veg. protein (majs), hvidløg., Salt

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Kylling m. citronfløde sauce, ærter, spinat og past

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes i 20-25 min.
Koldt: Spinat.
Vend spinat, ærter, sauce og kylling

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,7g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfillet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, babyspinat, 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, **Ærter**, Pasteuriseret **mælk**, salt, animalsk **ostelebe**, lysozyme (fra ÆG), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Citronsaft, Hvidløgspulver, Peber sort, Økologisk oprindelse

MAND - MANDAG

Kylling m. citronfløde sauce, ærter, spinat og past

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.
Retten varmes i 20-25 min.
Koldt: Spinat.
Vend spinat, ærter, sauce og kylling

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,2g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfillet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, babyspinat, 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, **Ærter**, Pasteuriseret **mælk**, salt, animalsk **ostelebe**, lysozyme (fra ÆG), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Citronsaft, Hvidløgspulver, Peber sort, Økologisk oprindelse

KVINDE - MANDAG

Kalkunfrikadelle m. gulerødder, bønner, kartofler c

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kartofler på bageplade.

Retten varmes ca. 25 min.

Koldt: Pesto.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, læg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER,vegetabilsk olie, sort peber, Grønne bønner, Gulerod, Rapsolie, Solsikkekerner, , Hakket, frosset purløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber sort, Økologisk oprindelse

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	565kJ / 134kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,0g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % svin - TORSDAG

Kalkunfrikadelle m. gulerødder, bønner, kartofler c

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kartofler på bageplade.

Retten varmes ca. 25 min.

Koldt: Pesto.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, læg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER,vegetabilsk olie, sort peber, Grønne bønner, Gulerod, Rapsolie, Solsikkekerner, , Hakket, frosset purløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber sort, Økologisk oprindelse

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,1g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - TORSDAG