

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, **Havregryn**(dampbehandlede og finvådsede), 100%fuldkorn., Vand, 35% blåbær, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **hirse**(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	6,0g
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**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., **Havregryn**(dampbehandlede og finvådsede), 100%fuldkorn., Vand, 35% blåbær, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **hirse**(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,6g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. . **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukker, **østepulver** (1,1%), gær, gær ekstrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330. . Rødløg(4%), semi drierd tomater, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. . **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukker, **østepulver** (1,1%), gær, gærkonstrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330. . Rødløg(4%), semi drierd tomater, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat, MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat, MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

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, gøleringsmiddel (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

Frikadelle af okse m. tomatsauce, pasta og majs

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Oksefrikadelle: på bageplade

Retten varmes ca. 25-30 min.

INDEHOLDER

Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp
HVEDEMEL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, persille,
hvidløg, oregano, Vand, 27% tomatpasta, **FLØDE** 38%
(**MÆLK**), sukker, modificeret stivelse (E1442), salt, løg,
krydderier (hvidløg, paprika),aroma, konserveringsmidler
(E202, E211)., Vand, Økologisk durumhvedemel, vand,
majs, Rapsolie, Salt, Peber sort, Økologisk oprindelse

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,4g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Frikadelle af okse m. tomatsauce, pasta og majs

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Oksefrikadelle: på bageplade

Retten varmes ca. 25-30 min.

INDEHOLDER

Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp
HVEDEMEL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, persille,
hvidløg, oregano, Vand, 27% tomatpasta, FLØDE 38%
(MÆLK), sukker, modificeret stivelse (E1442), salt, løg,
krydderier (hvidløg, paprika),aroma, konserveringsmidler
(E202, E211)., Vand, Økologisk durumhvedemel, vand,
majs, Rapsolie, Salt, Peber sort, Økologisk oprindelse

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,7g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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 tærrede æbler (11%), ristede JORDNØDDER (10%), VALLEPULVER (MÆLK), palmecolie, HAVREGRYN, puffede ris (risemel, majsmeal, 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 tærmede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (rismel, majsstivelse, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), SKUMMETMÆLKULVER, 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 tærrede æbler (11%), ristede JORDNØDDER (10%), VALLEPULVER (MÆLK), palmecolie, HAVREGRYN, puffede ris (rismel, majsmeel, HAVREMEL, flormelis, salt), SESAMFRØ, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), SKUMMETMÆLKPUVLVER, 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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, RUGMEL, BYGMALT**tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, VALLEpulver (MÆLK), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKpulver, emulgatorer
(SOJA)lecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, HAVREMEL,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende 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 (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, RUGMEL, BYGMALT**tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, VALLEpulver (MÆLK), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKpulver, emulgatorer
(SOJA)lecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme**l**, HAVREMEL,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(SOJA)lecithin).

Kylling med mangosalsa,linser og edamamebønne

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	15g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylase, **SOJA**(33%), **SOJABØNNER**, Vand, Linser, Quinoa(6%), mangotern, peberfrugt, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330). Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Salt

Kylling med mangosalsa,linser og edamamebønner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	615kJ / 146kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	14g
Salt	0,25g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylase, **SOJA**(33%), **SOJABØNNER**, Vand, Linser, Quinoa(6%), mangotern, peberfrugt, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330). Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Salt

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, Havregryn(dampbehandlede og
finvalsede), 100%fuldkorn, MANDLER, Ristede
JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chiafrø,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJAlecithin), naturligvanilje aroma, Hierfrø,
Salt

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, Havregryn(dampbehandlede og
finvalsede), 100%fuldkorn, MANDLER, Ristede
JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chiafrø,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),
emulgator (SOJAlecithin), naturligvanilje aroma, Hiefre,
Salt

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	9,5g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Scrambled eggs med brød

TILBEREDNING

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Scrambled egg med kartoffel og porrer 65%
(Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Hakket, løsfrossen purlog, porrer(3%), Salt, Hvidt peber.), **HVEDEMEL**, vand., malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	645kJ / 153kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,8g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med brød

TILBEREDNING

Æg og brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	685kJ / 163kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Scrambled egg med kartoffel og porrer 65%
(Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Hakket, løsfrossen purlog, porrer(3%), Salt, Hvid peber.), **HVEDEMEL**, vand., malt af **KØRN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (35%)

KVINDE - TIRSDAG

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	449kJ	/ 107kcal
Fedt	3,0g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g	
Kulhydrat	10g	
Heraf sukkerarter	2,7g	
Protein	8,5g	
Salt	0,43g	

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, courgetter i tern, majs, peberfrugt, løg(5%), Majsmei (76%), solsikkeolie, salt, Ananas, peberfrugt, tomat, løg, forårsløg, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiestrøkt, solsikkeolie, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330). Forårsløg, Appelsinjuice, Citronsaft, Rapsolie, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Peber, sort, Salt

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	472kJ	/ 112kcal
Fedt	3,5g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g	
Kulhydrat	11g	
Heraf sukkerarter	2,8g	
Protein	8,3g	
Salt	0,43g	

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, courgetter i tern, majs, peberfrugt, løg(5%), Majsmei (76%), solsikkeolie, salt, Ananas, peberfrugt, tomat, løg, forårsløg, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiestrøkt, solsikkeolie, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330). Forårsløg, Appelsinjuice, Citronsaft, Rapsolie, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Peber, sort, Salt

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	582kJ	/ 138kcal
Fedt	3,5g	
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g	
Kulhydrat	12g	
Heraf sukkerarter	0,6g	
Protein	14g	
Salt	1,0g	

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeolie(8%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort, Chiliflager

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	597kJ	/ 142kcal
Fedt	3,9g	
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g	
Kulhydrat	14g	
Heraf sukkerarter	0,6g	
Protein	12g	
Salt	1,1g	

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeolie(8%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnøt med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritøddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort, Chilliager

Paprikagryde med kartoffelmos og små syltede rø

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C

Retten varmes 25-30 min.

Koldt: Rødbeder

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	2,0g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	11g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, **VALLE**permeat (**MÆLK**),**FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, krydder, peberestrakt, Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylase, **SOJA**, 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, Vand, Champignon, rødbeder i tern (64%), eddike, vand, sukker, konserveringsmiddel (natriumbenzoat), løg, Tomater, salt, Paprika, **Paprika**, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, Peber, sort

Paprikagryde med kartoffelmos og små syltede rø

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C

Retten varmes 25-30 min.

Koldt: Rødbeder

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	2,0g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	12g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

kartofler, **VALLE**permeat (**MÆLK**), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, krydder, peberestrakt, Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylase, **SOJA**, 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, Vand, Champignon, rødbeder i tern (64%), eddike, vand, sukker, konserveringsmiddel (natriumbenzoat), løg, Tomater, salt, Paprika, **Paprika**, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, Peber, sort

KVINDE - TORSDAG

Kylling i cremet sauce m. grillet peberfrugt og pas

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,8g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), lactaseenzym, aroma, rød peberfrugt-, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Økologisk rapsoolie, Hvidløgspulver, Peber sort, Økologisk oprindelse

MAND - ONSDAG

Kylling i cremet sauce m. grillet peberfrugt og pas

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,3g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, rød peberfrugt-, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Økologisk rapsoolie, Hvidløgspulver, Peber sort, Økologisk opmindelse

KVINDE - ONSDAG

Vegetar chili med ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: creme fraiche.

INDEHOLDER

Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(15%), **SOJA**bønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Homogeniseret og hjælpasteuriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur.(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg(5%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (SOJA)lecithin, naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chiliflager

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	3,8g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vegetar chili med ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: creme fraiche.

INDEHOLDER

Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(15%), **SOJA**bønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Homogeniseret og hjælpasteuriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur.(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg(5%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (SOJA)lecithin), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chiliflager

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	3,9g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Forårsrulle m. teriyaki, nudler, tomat og squash

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Forårsrulle på bageplade, varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	651kJ / 155kcal	
Fedt	3,9g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g	
Kulhydrat	25g	
Heraf sukkerarter	6,2g	
Protein	4,0g	
Salt	1,4g	

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

hvidkål (51 %), **HVEDEmel**, oksekød (9 %), vand, rapsolie, rismel, majsstivelse, **SOJAsauce** (vand, **SOJABØNNER**, salt, **HVEDEmel**), **VALLEpulver (MÆLK)**, modificeret stivelse, tørret hvidkål, salt, krydderier (peber, chili, ingefær, løvstikke), tørrede leg, champignonbouillon (champignon, vand, salt), oksebouillon (oksekød, vand, salt), **ÆGGEpulver**, **SOJAsaucepulver (SOJABønner, HVEDE, salt)**, hvidleg, fortykningsmiddel (guargummi), legpulver, Vand, squash, **HVEDEmel**, semulle af hved**HVEDE, Fra** kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde ag-, Cherrytomat, Sukker, Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, Rapsolie, eddike, salt, aroma-, Salt, Acetyleret disulfidseadipat E1422/waxy majs, Peber sort, Økologisk oprindelse, Ingefær af økologisk oprindelse, Hvidlegspulver, **cayennepeber**

Forårsrulle m. teriyaki, nudler, tomat og squash

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.
Forårsrulle på bageplade, varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	652kJ	/ 155kcal
Fedt	4,0g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g	
Kulhydrat	25g	
Heraf sukkerarter	5,9g	
Protein	4,0g	
Salt	1,3g	

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

hvidkål (51 %), **HVEDEmel**, oksekød (9 %), vand, rapsolie, rismel, majsstivelse, **SOJAsauce** (vand, **SOJABØNNER**, salt, **HVEDEmel**), **VALLEpulver (MÆLK)**, modificeret stivelse, tørret hvidkål, salt, krydderier (peber, chili, ingefær, løvstikke), tørrede leg, champignonbouillon (champignon, vand, salt), oksebouillon (oksekød, vand, salt), **ÆGGEpulver**, **SOJAsaucepulver (SOJABønner, HVEDE, salt)**, hvidleg, fortykningsmiddel (guargummi), legpulver, Vand, squash, **HVEDEmel**, semulle af hved**HVEDE, Fra** kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde ag, Cherrytomat, Sukker, Vand, **SOJABØNNER, HVEDE, salt, Rapsolie, eddike, salt, aroma, Salt, Acetyleret disulfideadipat E1422**waxy majs, Peber sort, Økologisk oprindelse, Ingefær af økologisk oprindelse, Hvidlegspulver, **cayennepeber**