

Pasta Bolognese m. parmesan & tomat

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt tilbehør: Tomater og parmesan.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,8g
Salt	0,92g

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

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, Cherrytomat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), 100% hakket oksekød(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, (3%), Rødvind, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærteprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, salt, karamellisovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat, skalottelegs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Sukker, Basilikum, Oregano, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Pasta Bolognese m. parmesan & tomater

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt tilbehør: Tomater og parmesan.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,5g
Salt	0,89g

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

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, Cherrytomat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), 100% hakket oksekød(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, (3%), Rødvind, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærteprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, salt, karamellisovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaftkoncentrat, skalottelegs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderiekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, solsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, Sukker, Basilikum, Oregano, Peber, sort, Rosmarin., Timian

Chiagrød med karamel

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

vand, havre (13%), rapsolie, surhedsregulerende middel (tricalciumfosfat), havesalt, stabilisator (gellan gum), vitaminer (d, b2 (riboflavin), b12), Vand, **KOMÆLK**, sukker, stabiliseringsmiddel., **Havregryn**(dampbehandlede og finvalsedede). 100% fuldkorn... Chiafrø(7%)

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med karamel

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

vand, havre (13%), rapsolie, surhedsregulerende middel (tricalciumfosfat), havesalt, stabilisator (gellan gum), vitaminer (d, b2 (riboflavin), b12), Vand, **KOMÆLK**, sukker, stabiliseringsmiddel., **Havregryn**(dampbehandlede og finvalsedede). 100% fuldkorn... Chiafrø(7%)

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKESyre. HVEDEMEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat

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

Brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKESyre. HVEDEMEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat

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

Scrambled eggs m. kartoffel, hertil brød og tomat

TILBEREDNING

Æg kan med fordel lunes.

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330); Cherrytomat(22%); **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (22%); Kartofler, salt, Hakket, løsfrossen purtøg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. kartoffel, hertil brød og tomat

TILBEREDNING

Æg kan med fordel lunes.

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330); Cherrytomat(22%); **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (22%); Kartofler, salt, Hakket, løsfrossen purtøg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - 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 - 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, majsmeel, HAVREMEL, flormelis, salt), SESAMFRØ, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), SKUMMETMÆLKPUVLVER, 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 (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 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 - ONSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekerneolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, 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 - ONSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (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 - ONSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (29%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT****Tekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekeernerolie, **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**).

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 85% æbler, sukker, modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft, antioxidant: ascorbinsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat. Kan indeholde rester af kernerhuse., 100% hasselnøddekerner, hakkede., honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	593kJ / 141kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	8,0g
Protein	6,8g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 85% æbler, sukker, modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft, antioxidant: ascorbinsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat. Kan indeholde rester af kernerhuse, 100% hasselnøddekerner, hakkede, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	6,8g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	752kJ / 179kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende midde**l**: Eddikesyre, citronsyre og MÆLK**E**syre., **HVEDE**MEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYG**MALT., Iceberg, Cherrytomat, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLØMMER, eddike salt, **SENNEP**Smel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	706kJ / 168kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,0g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

HÆNSE**ÆG** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende midde**l**: Eddikesyre, citronsyre og MÆLK**E**syre., **HVEDE****MEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYG****MALT**., Iceberg, Cherrytomat, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE****BLOMMER**, eddike salt, **SENNEP****S**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

KVINDE - MANDAG

Frokost m. oksefrikadeller, haydari og kålsalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	580kJ	/ 138kcal
Fedt	9,4g	
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g	
Kulhydrat	6,2g	
Heraf sukkerarter	1,4g	
Protein	6,7g	
Salt	1,2g	

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier(20%), pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyre**kulturer**, mikrobiel lebe og palmeolie(18%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Hvidkål, **SOJABØNNER**, Homogeniseret haltpasteriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkekolie, hvidleg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rødkål, Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Peber, sort, Chiilfager

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Frokost m. oksefrikadeller, haydari og kålsalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	598kJ	/ 142kcal
Fedt	9,7g	
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g	
Kulhydrat	6,5g	
Heraf sukkerarter	1,3g	
Protein	6,8g	
Salt	1,2g	

INDEHOLDER

Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier(20%), pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyekulturer, mikrobiel lebe og palmeolie(18%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Hvidkål, **SOJABØNNER**, Homogeniseret halpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur.(7%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkekolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rødkål, Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Peber, sort, Chilifinger

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,9g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Økologisk durumhvedemel, vand, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEW**NØDDER, basilikum, **OST** (**MÆLK**, salt, osteløbe) **PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: **MÆLK**Esyre, Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SQUA**(9%), majs, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Eløbe, **SQUA**bønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (6%), Cherrytomat, Salt

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, Økologisk durumhvedemel, vand, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEW**NØDDER, basilikum, **OST** (**MÆLK**, salt, osteløbe) **PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: **MÆLK**Esyre, Kyllingesindefilet (96%), salt, tapioka, xylitol, **SQUA**(9%), majs, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyre**kultur**, **OST**Eløbe, **SQUA**bønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (6%), Cherrytomat, Salt

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	672kJ / 160kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,4g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Vand, Rødkål, Økologisk, knækket durum**HVEDE**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(11%), Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), æbleeddike 5%, honing, Salt

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 - ONSDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**,
Vand, Rødkål, Økologisk, knækket durum**HVEDE**,
MÆLK, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(11%),
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), æbleeddike 5%,
honing, Salt

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 - ONSDAG

Quinoasalat 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, læg, 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

Quinoaasalat 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

Kalkunkød 38% (EU), vand, læg, 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, Surhedsregulerendemedel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Kylling i gochujang m. gulerødder, forårsløg & bul

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	442kJ	/ 105kcal
Fedt	3,9g	
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g	
Kulhydrat	11g	
Heraf sukkerarter	1,9g	
Protein	6,0g	
Salt	0,91g	

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 33% (Vand, Økologisk, knækket durum**WVEDE**, Salt), Kyllingelårfilet med skind, salt, gærekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og lægekstrakter, solsikkeolie., Vand, Gulerod, Økologiske forårsløg/springløg, Kokosmælk, vand(3%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Tomater, salt,(0%), Sukker, Rapsolie, Fermenteret rispasta (ris, vand, salt), glukosesirup, chilipulver (11%), vand, fermenteret **SOJAbønnepasta** (vand, **SOJAbønner**, salt), ethylalkohol, salt, hvedeekstrakt, **SOJAKrydderi** (vand, salt, **SOJAbønner**) , **HVEDE** Gluten, Ethylalkohol, Gærekstrakt, maltodextrin), hvidlegsjuicekoncentrat , 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi) , Løgpulver, Peber sort, Økologisk oprindelse., Antioxidant E330. *Til fødevarer"

MAND - TIRSDAG

Kylling i gochujang m. gulerødder, forårsløg & bul

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	476kJ / 113kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,8g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 33% (Vand, Økologisk, knækket durum**WVEDE**, Salt), Kyllingelårfilet med skind, salt, gærekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og lægekstrakter, solsikkeolie., Vand, Gulerod, Økologiske forårsløg/springløg, Kokosmælk, vand(3%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Tomater, salt,(0%), Sukker, Rapsolie, Fermenteret rispasta (ris, vand, salt), glukosesirup, chilipulver (11%), vand, fermenteret **SOJAbønnepasta** (vand, **SOJAbønner**, salt), ethylalkohol, salt, hvedeekstrakt, **SOJAKrydderi** (vand, salt, **SOJAbønner**) , **HVEDE** Gluten, Ethylalkohol, Gærekstrakt, maltodextrin), hvidlegsjuicekoncentrat , 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi) , Løgpulver, Peber sort, Økologisk oprindelse., Antioxidant E330. *Til fødevarer"

KVINDE - TIRSDAG

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.
Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,5g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altil til kerntemperatur 75°

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(17%), Kokosmælk,
vand(16%), Grønne bønner, små hele majscolber.,
ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød
chili(27%), citrongræs, skalotteieg, hvidieg, salt, kafir
lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø.,
Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret
kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,
stabilisator (xanthangummi), Ansjos ekstrakt (**FISK**)
SKALDYR, salt, sukker., Gelatine baseret på kvæg,
Hallalcertificeret, **Limeblad**, Salt

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.
Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	548kJ / 131kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,9g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altil til kerntemperatur 75°

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(17%), Kokosmælk,
vand(16%), Grønne bønner, små hele majscolber.,
ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød
chili(27%), citrongræs, skalotteieg, hvidieg, salt, kafir
lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø.,
Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret
kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi,
stabilisator (xanthangummi), Ansjos ekstrakt (**FISK**)
SKALDYR, salt, sukker., Gelatine baseret på kvæg,
Hallalcertificeret, **Limeblad**, Salt

Kalkunfrikadeller m. tomatsauce, pasta og gulerøc

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes 20-25 min.

Koldt: Gnave gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,6g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli,kyllinge skind, pastinak, persille, salt, røep **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**,vegetabilsk olie, sort peber, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(4%), Tomater, salt,(2%), Sukker, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver: salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Løgpulver,, Antioxidant E330. "Til fødevarer"

MAND - ONSDAG

Kalkunfrikadeller m. tomatsauce, pasta og gulerøc

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes 20-25 min.

Koldt: Gnave gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	342kJ / 81kcal	
Fedt	1,1g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g	
Kulhydrat	14g	
Heraf sukkerarter	2,9g	
Protein	3,2g	
Salt	0,60g	

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli,kyllinge skind, pastinak, persille, salt, røep **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**,vegetabilsk olie, sort peber, ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(4%), Tomater, salt,(2%), Sukker, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver: salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Løgpulver,, Antioxidant E330. "Til fødevarer"

KVINDE - ONSDAG

Fiskefrikadeller m. persillesauce, kartofler og bagt

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,0g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, 90% torsk, læg, kartoffelstivelse, **ÆG**, **ÆGGEGHVIDE**, rapsolie, salt, kartoffelflager, **MELKEpulver**, hvidløg, peber., Gulerod, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(8%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycoerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, toniat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Rapsolie, Citronsalt, Sukker, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

Fiskefrikadeller m. persillesauce, kartofler og bagt

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:		
Energi	379kJ / 90kcal	
Fedt	3,8g	
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g	
Kulhydrat	9,4g	
Heraf sukkerarter	2,2g	
Protein	4,2g	
Salt	1,3g	

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kartofler, salt, 90% torsk, læg, kartoffelstivelse, ÆG, ÆGGEHVIDE, rapsolie, salt, kartoffelflager, MELKEpulver, hvidløg, peber., Gulerod, LETMÆLK 1,5% fedt,(8%), Vand, KÆRNEMÆLK, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycoerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (læg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, toniat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Rapsolie, Citronsalt, Sukker, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

KVINDE - MANDAG

Dild delle m. persillesauce, kartofler og bagte gule

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	2,5g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kogte hvide bønner (28%), kogte gule flæskærter (16%), lag, blomkål (12%), rød peberfrugt, rapsolie, glutenfrie havregryn, citronsaft, kartofler, chiafrø, dild(2%), loppesfreskaller, salt, kartoffelmel, peber., Gulerod, **LETMÆLK** 1.5% fedt.(9%), 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, Brødtildet persille(2%), Salt, 49% grøntsagsbouillon (afkog af vand, grøntsager (lag, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lævstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (lag, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Rapsolie, Citronsaft, Sukker, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

Dild delle m. persillesauce, kartofler og bagte gule

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	397kJ / 94kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	2,5g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kogte hvide bønner (28%), kogte gule flæskærter (16%), lag, blomkål (12%), rød peberfrugt, rapsolie, glutenfrie havregryn, citronsaft, kartofler, chiafrø, dild(2%), loppesfrøskaller, salt, kartoffelmel, peber., Gulerod, **LETMÆLK** 1.5% fedt.(9%), 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, Brødbladet persille(2%), Salt, 49% grøntsagsbouillon (afkog af vand, grøntsager (lag, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lævstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (lag, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvildag), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Rapsolie, Citronsaft, Sukker, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

KVINDE % fisk - MANDAG