

# Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, **Havregryn**(dampbehandlet og finvåset), 100%fuldkorn... Vand, 35% blåbær, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **hirse**(3%), rød quinoa(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	745kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	5,6g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# 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**(dampbehandlet og finvåset), 100%fuldkorn... Vand, 35% blåbær, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **hirse**(3%), rød quinoa(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%), Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	806kJ / 192kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	6,0g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Kvark m. frugt topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,6g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK**  
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% sterfn), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

# Kvark m. frugt topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	299kJ / 71kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	4,6g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK**  
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkernemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

# 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, **ostepulver** (1,1%), gær, gærkonstrakt, gærpulver, **skummetmalkpulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemitdel: E330. . Rødløg(4%), semi drieret tomat, 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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## 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, **ostepulver** (1,1%), gær, gær ekstrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemediel: E330. . Rødløg(4%), semi drieret tomat, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

# Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,5g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØSE 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 - TIRSDAG

# Skyr m. solbærtopping og hakkede mandler

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur., Homogeniseret højpasteuriseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur., Sukker, solbær, vand, gøleringsmiddel: Pekin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	7,0g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Skyr m. solbærtopping og hakkede mandler

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur., Homogeniseret højpasteuriseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Sukker, solbær, vand, gøleringsmiddel: Pekin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., MANDLER

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,9g
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 lag (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **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 - ONSDAG

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Brød kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middeI: Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeI (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 - ONSDAG

# Italienske kødboller i tomatsauce m. pasta og par

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kødboller & sauce varmes 25 min.

Koldt tilbehør: Parmesan.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,5g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMELE**, vand, Vand, **kæmemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycinder af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., , Tomater, salt, Sukker. Vinedikke (indeholder sulfit), kogt druemost, Farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Legpulver, Basilikum, Hvidlegspulver, Peber, sort

# Italienske kødboller i tomatsauce m. pasta og par

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.

Kødboller & sauce varmes 25 min.

Koldt tilbehør: Parmesan.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	565kJ / 134kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMELE**, vand, Vand, **kæmemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycinder af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, , Tomater, salt, Sukker. Vineddiske (indeholder sulfid), kogt druemost, Farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), , Legpulver, Basilikum, Hvidlegspulver, Peber, sort

# Tarteletter med kylling i asparges hertil spinat og 1

## TILBEREDNING

Kold:tomat og spinat

Prik hul i filmen og varm i ovn

i 25-30 min. ved 180°C

Skaller: lunes. Spis spinat som tilbehør

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	414kJ / 99kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	5,8g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, kyllingebrytfilet (97%), tapioka stivelse, salt, babyspinat, asparges, vand, salt, citronsyre, **HVEDEMEL**, margarine (palmeolie, vand, rapsole, salt, emulgator (E471, E475), naturlig smag), melbehandling (E920), Vand, **kærmælk**, vegetabilske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycinder af vegetabilske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Cherylsomat(5%), Acetyleret distivelse(sjældt E1422)waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Hvid peber.

# Tarteletter med kylling i asparges hertil spinat og 1

## TILBEREDNING

Kold:tomat og spinat

Prik hul i filmen og varm i ovn

i 25-30 min. ved 180°C

Skaller: lunes. Spis spinat som tilbehør

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	434kJ / 103kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	5,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, kyllingebryttefilet (97%), tapioka stivelse, salt, babyspinat, asparges, vand, salt, citronsyre, **HVEDEMEL**, margarine (palmeolie, vand, rapsole, salt, emulgator (E471, E475), naturlig smag), melbehandling (E920), Vand, **kærmemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycinder af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Cherylsomat(5%), Acetyleret distivelse(sorbit E1422)waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Hvid peber.

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

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

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

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

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

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

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

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

# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

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

# 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

## INDEHOLDER

Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, 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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Kylling med mangosalsa,linser og edamamebønne

## 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

## INDEHOLDER

Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, 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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Hvedekernesalat med mango og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	615kJ / 146kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,0g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel.(15%), **HVEDEKERNER**(15%), Gulerod, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# Hvedekernesalat med mango og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,0g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel.(15%), **HVEDEKERNER**(15%), Gulerod, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# Pastasalat m. kyllingefrikadeller i karry/paprikadre

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

## INDEHOLDER

Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp. **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, Vand, Cherrytomat(13%), ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTELøbe**(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt, Paprika, , Karry, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Pastasalat m. kyllingefrikadeller i karry/paprikadre

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	549kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

## INDEHOLDER

Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, gulerødder, pastinak, salt, persille, resp. **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, Vand, Cherrytomat(13%), ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, sojabikkeolie, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTELøbe**(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Tortillawraps m. BBQ marineret inderfilet, spidskå

## TILBEREDNING

tortilla kan med fordel luges.

Smør tortillas med hummus

Læg salat på hver tortilla

Skær barbecue inderfilet i mundrette

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	712kJ / 170kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	10g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, spidskål, Majsmeel 33%, **HVEDEMEL**, vand, **HVEDEGLUTEN**, rapsolie, iodiseret salt, dextrose, hævemiddel (E500), surhedsregulerende middel (E330), stabilisator (E412; E422), emulgator (vegetabilisk E471), konserveringsmidler (E202, E282), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Økologiske læg, Rapsolie, Sukker, Vand, Tomater, salt (1%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, eddike, salt, naturlig aroma, Sukker og rørsukkersirup., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelsestøpat E 1422/waxy majs, Salt, eddike, salt, aroma, Peber, sort, Chili af økologisk oprindelse.

# Tortillawraps m. BBQ marineret inderfilet, spidskå

## TILBEREDNING

tortilla kan med fordel luges.

Smør tortillas med hummus

Læg salat på hver tortilla

Skær barbecue inderfilet i mundrette

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	738kJ / 176kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	7,2g
Protein	8,4g
Salt	0,85g

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, spidskål, Majsmeel 33%, **HVEDEMEL**, vand, **HVEDEGLUTEN**, rapsolie, iodiseret salt, dextrose, hævemiddel (E500), surhedsregulerende middel (E330), stabilisator (E412; E422), emulgator (vegetabilisk E471), konserveringsmidler (E202, E282), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Økologiske løg, Rapsolie, Sukker, Vand, Tomater, salt (1%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, eddike, salt, naturlig aroma, Sukker og rørsukkersirup., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Acetyleret distivelsestøpat E 1422/waxy majs, Salt, eddike, salt, aroma, Peber, sort, Chili af økologisk oprindelse.

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Fiskefrikadeller m. persillesauce, kartofler, bønnen

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk på en bageplade.

Kartofler, grønt og sauce: Prik hul i folie.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,4g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, 90% torsk, læg, kartoffelstivelse, **ÆG**, **ÆGGEHVIDE**, rapsolie, salt, kartoffelflager, **MELKEpulver**, hvidløg, peber, Grønne bønner, Gulerod, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(6%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Bredbladet persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Rapsolie, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

# Fiskefrikadeller m. persillesauce, kartofler, bønnen

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk på en bageplade.

Kartofler, grønt og sauce: Prik hul i folie.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	369kJ / 88kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,5g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, 90% torsk, læg, kartoffelstivelse, **ÆG**, **ÆGGEHVIDE**, rapsolie, salt, kartoffelflager, **MELKOPULVER**, hvidløg, peber, Grønne bønner, Gulerod, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(6%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Vand, Bredbladet persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsesadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Rapsolie, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

# Gul karry m. nudler og peanuts

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes 25-30 min.

Koldt tilbehør: Peanuts.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,3g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindorfillet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **HVEDE**mel, semulje af hård**HVEDE**. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg, Kokosmælk, vand, Grønne bønner, **PEANUTS**, palme olie, salt, arnbusskud, vand, citronsyre (E330), små hele majscolber., **Tørret** rodet chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker ... Salt, Gelatine baseret på kvæg, Hallacertificeret, **Limeblad**

# Gul karry m. nudler og peanuts

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes 25-30 min.

Koldt tilbehør: Peanuts.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	638kJ / 152kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,5g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindorfillet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, **HVEDE**mel, semulje af hård**HVEDE**. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg, Kokosmælk, vand, Grønne bønner, **PEANUTS**, palme olie, salt, arnbusskud, vand, citronsyre (E330), små hele majs-kolber., **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker ... Salt, Gelatine baseret på kvæg, Hallacertificeret, **Limeblad**

# Mongolian Beef m. basmatiris, og blomkålsris

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	6,6g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Okseydterår Wok Strimer -Grundtilberedning (gryde)  
19% (Okseydterår 83% (EU), vand, salt, maltodestrin,  
Antioxidant (E331, E301) , konserveringsmiddel (E262),  
Vand, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond,  
oksekøds ekstrakt, salt), aroma, sukker, modificeret  
stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan  
gummi), Salt), Vand, Økologiske Polerede Basmati Ris,  
blomkål, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og  
rørsukkersirup., Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul  
peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bonnesjener, 7%  
sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymais,  
Rødløg(1%), Hvidløg, ingefær, Salt

# Mongolian Beef m. basmatiris, og blomkålsris

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	5,8g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Okseydertilær Wok Strimer -Grundtilberedning (gryde)  
19% (Okseydertilær 83% (EU), vand, salt, maltodestrin,  
Antioxidant (E331, E301) , konserveringsmiddel (E262),  
Vand, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond,  
oksekøds ekstrakt, salt), aroma, sukker, modificeret  
stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan  
gummi), Salt), Vand, Økologiske Polerede Basmati Ris,  
blomkål, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og  
rørsukkersirup., Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul  
peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bonnesjener, 7%  
sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% baby-majs,  
Rødløg(1%), Hvidløg, ingefær, Salt

# Vegetarfrikadelle m. persillesauce, kartofler, bønn

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk på en bageplade.

Kartofler, grønt og sauce: Prik hul i folie.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	385kJ / 92kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,6g
Salt	1,1g

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kogte hvide bønner (28%), kogte gule flæskester (16%), løg, blomkål (12%), rød peberfrugt, rapsolie, glutenfri havregryn, citronsaft, kartofler, chiafrø, dild(2%), loppesfrøskaller, salt, kartoffelmel, peber, Grønne bønner, Gulerod, LETMÆLK 1,5% fedt (6%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, peberrod, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Rapsolie, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND % fisk - TIRSDAG

# Vegetarfrikadelle m. persillesauce, kartofler, bønn

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk på en bageplade.

Kartofler, grønt og sauce: Prik hul i folie.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,7g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE % fisk - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kogte hvide bønner (28%), kogte gule flæskæfter (16%), løg, blomkål (12%), rød peberfrugt, rapsolie, glutenfri havregryn, citronsaft, kartofler, chiafrø, dild(2%), loppesfrøskaller, salt, kartoffelmel, peber, Grønne bønner, Gulerod, LETMÆLK 1,5% fedt (6%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, peberrod, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Rapsolie, Peber sort, Økologisk oprindelse, Peber, sort