

Kvark m. luksusmüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, hørregryn
(dampbehandlede og grovvalsedede) - fuldkorn,
MANDLER(2%), boghvedekerner hele, Kokos,
Hørfrø(1%), **papaya** (59%), sukker,
konserveringsmiddel (E223), Ananas(51,3%), sukker,
surhedsregulator: E330, Konserveringsmiddel:
E220(**SULFIT**) - Spor af: nødder, **SOJA**, **GLUTEN**,
MÆLK, **SESAM**.

Kvark m. luksusmüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, hørregryn
(dampbehandlede og grovvalsedede) - fuldkorn,
MANDLER(2%), boghvedekerner hele, Kokos,
Hørfrø(1%), **papaya** (59%), sukker,
konserveringsmiddel (E223), Ananas(51,3%), sukker,
surhedsregulator: E330, Konserveringsmiddel:
E220(**SULFIT**) - Spor af: nødder, **SOJA**, **GLUTEN**,
MÆLK, **SESAM**.

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	742kJ / 177kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	5,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,7g
Protein	5,4g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, vand, 35% blåbær, sukker, modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, **havregryn**(dampbehandlede og firlvalsede), 100% fuldkorn... **hirse**(3%), rød quinoa(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **solsikkekerner**(1%), Græskar-kerner(1%)

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	802kJ / 191kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,4g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	5,8g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, vand, 35% blåbær, sukker, modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, **havregryn**(dampbehandlede og firlvalsede), 100% fuldkorn... **hirse**(3%), rød quinoa(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **solsikkekerner**(1%), Græskar-kerner(1%)

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	565kJ / 134kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærestrakt, gærpulver, skummetmælkspulver, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330., Rødløg(4%), semidried tomater., Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	560kJ / 133kcal
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 - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Hytteost m. brød og marmelade

TILBEREDNING

Brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	674kJ / 161kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	11g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., HASSELNØDDEKERNER

Hytteost m. brød og marmelade

TILBEREDNING

Brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	696kJ / 166kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	11g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., HASSELNØDDEKERNER

KVINDE - TORSDAG

Oksekødboller m. rød bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kødboller & sauce, prik hul i folie og varm 25 min.

INDEHOLDER

vand, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, Økologisk, knækket durumHVEDE, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), sølsikkeolie (6 %), Tomater, salt, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	624kJ / 149kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,2g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Oksekødboller m. rød bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kødboller & sauce, prik hul i folie og varm 25 min.

INDEHOLDER

vand, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, Økologisk, knækket durumHVEDE, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), søtsikkeolie (6 %), Tomater, salt, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,3g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, **SØDMÆLK**,
YOGHURTKULTUR (20%), havregryn
(dampbehandlede og grovvalsed), fuldkorn, Æbler,
surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, **hasselnøddekerner**, ristede,
Citronsaft, Kanel, kardemomme

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	4,5g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, **SØDMÆLK**,
YOGHURTKULTUR (20%), havregryn
(dampbehandlede og grovvalsed), fuldkorn, Æbler,
surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, **hasselnøddekerner**, ristede,
Citronsaft, Kanel, kardemomme

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	4,5g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Pastasalat med kylling, rød pesto, majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	683kJ / 163kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,8g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

vand, Okologisk durumhvedemel, vand, 98%
kyllingebryll, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose,
antioxidant, stabiliseringsmiddel, Solsikkeolie, tomat,
solterrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEVNØDDER**,
basilikum, **OST (MÆLK, salt, osteløbe) PARMIGAINO**
REGGIANO, salt, kartoffelstager, hvitløg,
surhedsregulerende middel, **MÆLKEsyre**, majs,
MÆLK, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTeløbe**,
SQJAbønner, sorte bønner, kogte kikerter, rapsoolie,
salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,(6%),
Salt

Pastasalat med kylling, rød pesto, majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	682kJ / 162kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,9g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

vand, Okologisk durumhvedemel, vand, 98% kyllingebryll, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEVNØDDER**, basilikum, **OST (MÆLK, salt, osteløbe) PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffelstager, hvitløg, surhedsregulerende middel, **MÆLKEsyre**, majs, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTeløbe**, **SQJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsoolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber.(6%), Salt

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

vand, 100 % pure af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), havregryn(dampbehandlede og finvåsed), 100%fuldkorn..., Chiafrø(6%), Sukker, Citronsaft, kokoschips

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

vand, 100 % pure af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), havregryn(dampbehandlede og finvåsed), 100%fuldkorn..., Chiafrø(6%), Sukker, Citronsaft, kokoschips

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Müslibar med saltkaramel

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1779kJ / 423kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	7,6g
Kulhydrat	59g
Heraf sukkerarter	23g
Protein	7,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

Glukosesirup, JORDNØDDER, glukose-fruktosesirup, vegetabilsk olie (helt hærdeð palmekerne, rap), majsmei, FULDKORNSHVEDEMEI, HVEDEMEI, sukker, flormeis (sukker, kartoffelstivelse), HAVREFLAGER, 4% saltede karamelstykker (sukker, sirup, SØDMELKSPULVER, SMØR, salt, emulgator (E322)), FULDKORNSRUGMEI, vallepulver (MÆLK), kakaopulver, rismei, SKUMMETMELKSPULVER, salt, BYGMALTEKSTRAKT, salt tilsat jod, HVEDEKLID, HAVREMEI, emulgatorer (E322 fra SOJA, vegetabilsk E476), aromaer, farvestof (E150c). Kan indeholde spor af hasselnødder og sesamfrø.

Müslibar m. Banan

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1648kJ / 392kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	7,0g
Kulhydrat	69g
Heraf sukkerarter	36g
Protein	4,0g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, sukker, havreflager, rismel, majsflager, flormelis (sukker, kartoffelstivelse), majsmeal, helt hærdet palmekernefedt, delvis hærdet palmeolie, **havremel**, **vallepulver (mælk)**, **hvedemel**, kakaopulver, salt, rapsolie, skummetmælkspulver, 0,4% tørret banan, emulgatorer (E322 fra soja, E476 vegetabilisk), surhedsregulerende middel (E330), aroma. eu rainforest alliance certified.

Müslibar m. Jordnødder og mælkechokolade

TILBEREDNING

INDEHOLDER

glukosesirup, sukker, 11% jordnødder, rismel, majsgrøn, flormelis (sukker, kartoffelstivelse), **hvedemel**, 2% mørke chokoladestykker (kakaomasse, **kakaosmør**, sukker, emulgator (sojalecithiner), naturlig vanilje aroma), delvis hærdet palmeolie, helt hærdet palmekernefedt, **fuldkornsuglemel**, majsmeal, **havremel**, kakaopulver, **bygmalkestrakt**, hvedekimflager, salt, emulgatorer (sojalecithiner, E476 vegetabilisk), surhedsregulerende middel (E330), hvedeklid, salt tilsat jod, aroma.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1709kJ / 407kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	36g
Protein	5,1g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Müslibar m. Jordnødder og mørk chokolade

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1709kJ / 407kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	36g
Protein	5,1g
Salt	0,60g

INDEHOLDER

Glukosesirup, sukker, 11% JORDNØDDER*, rismel, majsgrøn, formelis (sukker, kartoffelstivelse), HVEDÊMEL, 2% mørke chokoladestykker* (kakaomasse, kakaosmør, sukker, emulgator (SOJALECITHINER), naturlig vanilje aroma), delvis hærdet palmecolie, helt hærdet palmekærrefedt, FULDKORNSRUGMEL, majs mel, HAVREMEL, kakaopulver, BYGMALTEKSTRAKT, HVEDEKIMFLAGER, salt, emulgatorer (SOJALECITHINER, E476 vegetabilisk), surhedsregulerende middel (E330), HVEDEKLID, salt tilsat jod, aroma. Kan indeholde spor af mælk, hasselnødder og sesamfrø

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Müslibar m. hasselnød & mørk chokolade

TILBEREDNING

INDEHOLDER

glukosesirup, sukker, rismel, majsflager, **hvedemel**, formelis (sukker, kartoffelstivelse), 4% **hassel nødder**, 2% mørke chokoladestykker (kakaomasse, **kakaosmør**, sukker, emulgator (sojalecithiner), naturlig vanilje aroma), **fuldkornsrugmel**, helt hærde palmekernerfedt, majs mel, **havremel**, **bygmalte** ekstrakt, kakaopulver, hvedekimflager, salt, salt tilsat jod, hvedekliid, emulgatorer (sojalecithiner, E476 vegetabilisk), surhedsregulerende middel (E330), aroma.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1601kJ / 381kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,9g
Kulhydrat	70g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	3,7g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Mexicansk salat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	449kJ / 107kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,5g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, majs, courgetter i tern., peberfrugt, løg i tern.(5%), Majsmelet (76%), solsikkeolie, salt., ananas, peberfrugt, peberfrugt, tomat, løg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, 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, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, 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	8,4g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, majs, courgetter i tern., peberfrugt, løg i tern.(5%), Majsmelet (76%), solsikkeolie, salt., ananas, peberfrugt, peberfrugt, tomat, løg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, 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, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Salt

Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

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

Quinoasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherytomat(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

Tortilla m. BBQ marineret inderfilet, hummus og s

TILBEREDNING

Tortilla kan med fordel lunes.

Smør tortillas med hummus.

Læg kål på tortilla.

Skær BBQ inderfilet i mundrette bidder

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,9g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Hvædd, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Majsmelet 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), Rapsolie, vand, Sukker, Tomater, salt (1%), **SESAMFRØ**, Salt, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Citronsaft, spidskommen, eddike, salt, naturlig aroma, **sukker** og rørsukker sirup, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseædipat E1422/waxy majs, eddike, salt, aroma, Peber, sort, Chili af økologisk oprindelse.

Tortilla m. BBQ marineret inderfilet, hummus og s

TILBEREDNING

Tortilla kan med fordel lunes.

Smør tortillas med hummus.

Læg kål på tortilla.

Skær BBQ inderfilet i mundrette bidder

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	697kJ / 166kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,5g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Hvæddel, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Majsmelet 33%, **HVEDEMEL**, vand, **HVEDEGLUTEN**, rapsolie, iodiseret salt, dextrose, hævemiddel (E500), surhedsregulerende middel (E330), stabilisator (E412; E422), emulgator (vegetabilsk E471), konserveringsmidler (E202, E282), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, vand, Sukker, Tomater, salt (1%), **SESAMFRØ**, Salt, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Citronsaft, spidskommen, eddike, salt, naturlig aroma, **sukker** og rørsukkersirup, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseædipat E1422/waxy majs, eddike, salt, aroma, Peber, sort, Chili af økologisk oprindelse.

Chili con carne med ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,4g
Salt	0,71g

INDEHOLDER

vand, Langkornet ris, parboiled(18%), Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur (10%), Kidney bønner, vand, løg i tern, tomater (70 %), tomatsalt, surhedsregulerende middel: E330, 100% hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, sottørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), Rapsolie, arteprotein, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Chili con carne med ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,72g

INDEHOLDER

vand, Langkornet ris, parboiled(18%), Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur (10%), Kidney bønner, vand, løg i tern, tomater (70 %), tomatsalt, surhedsregulerende middel: E330, 100% hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, sottørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), Rapsolie, arteprotein, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Stegt kylling m. tomat/flødesauce, bønner og pasta

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Kylling lægges på bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,6g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærrestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, sølsikkeolie, bønner (snittede), ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt (3%), Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, Sukker, Salt, Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), eddike, salt, aroma.

Stegt kylling m. tomat/flødesauce, bønner og past:

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Kylling lægges på bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,9g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærrestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, sølsikkeolie, bønner (snittede), ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt (3%), Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, Sukker, Salt, Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), eddike, salt, aroma.

Kylling i rød karry m. grønt og nudler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,9g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA, FULDKORNSHVEDEMELE (88%), vand, salt,
broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne
bønner, rød peber i tern, løg., kokosmælk, vand(8%),
Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, Lime salt
fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223. Indeholder
SULFITER), Sukker, Rød tørret chili 28%, citrongræs,
hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant,
krydderier (koriander, frø, spidskommen), Salt, limeblad,
citrongræs

Kylling i rød curry m. grønt og nudler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	443kJ / 105kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,5g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA, FULDKORNSHVEDEMELE (88%), vand, salt,
broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne
bønner, rød peber i tern, løg., kokosmælk, vand(8%),
Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, Lime salt
fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223. Indeholder
SULFITER), Sukker, Rød tørret chili 28%, citrongræs,
hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant,
krydderier (koriander, frø, spidskommen), Salt, limeblad,
citrongræs

Kyllingefrikadeller m. stuvede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	293kJ / 70kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	3,4g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeret stivelse (EU), æstereprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma(13%), babykarotter, **ærter**, vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/veary majs, Bredbladet persille, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Citronsaft, Peber, sort

Kyllingefrikadeller m. stuvede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom frikadeller på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	301kJ / 72kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	3,5g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, gulerødder, pastinak, salt, persille, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin (EU), sukker (EU), modificeret stivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose, xanthan gum), naturlig aroma (13%), babykarotter, **ærter**, vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/veary majs, Bredbladet persille, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Citronsaft, Peber, sort