

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	555kJ / 132kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,9g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

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	555kJ / 132kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,9g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kalkunfrikadeller m. tomatsauce, pasta og bagte g

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folien.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	453kJ / 108kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,6g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, vand, tomater (70 %), tomatsaft, suhedsregulerende middel: E330, ØKOLOGISK
DURUMHVEDEMEL, vand, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isdilat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt, Sukker, **vineddike** (sulfit), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E150d), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), løgpulver, Basilikum, hvidlegspulver, Peber, sort

Kalkunfrikadeller m. tomatsauce, pasta og bagte g

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folien.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,7g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, vand, tomater (70 %), tomatsaft, suhedsregulerende midde: E330, **ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL**, vand, Groftekærne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt, Sukker, **vineddike** (sulfit), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E150d), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), løgpulver, Basilikum, hvidlegspulver, Peber, sort

Jordbæryoghurt m. paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Økologisk FLØDE
10% fedt, økologisk SKUMMETMÆLKSPULVER,
YOGHURTKULTUR, 45% jordbær, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft,
koncentreret hyldebærssaft, konserveringsmiddel,
kaliumsorbat, Hærfre, Tranebær, rørsukker, solsikke-
olie, **solsikkekerne**, Græskarkerne, Chiafrø

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	715kJ / 170kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	6,0g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Jordbæryoghurt m. paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	686kJ / 163kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	5,7g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Økologisk FLØDE
10% fedt, økologisk SKUMMETMÆLKSPULVER,
YOGHURTKULTUR, 45% jordbær, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft,
koncentreret hyldebærssaft, konserveringsmiddel,
kaliumsorbat, Hærfe, Tranebær, rørsukker, solsikke-
olie, **solsikkekerne**, Græskarkerner, Chiafrø

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	8,0g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), vand, PERLESPELT, 85% æbler, sukker, modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft, antioxidant: ascorbinsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat. Kan indeholde rester af kernehuse, **hasselødder**kerne, rislède, honning, sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesaroma

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	7,0g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), vand, PERLESPELT, 65% æbler, sukker, modificeret majsstivelse, koncentreret citronsaft, antioxidant: ascorbinsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat. Kan indeholde rester af kernehuse, **hassel**eddekerne, rislede, honning, sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesaroma

KVINDE - TORSDAG

F Perlebygssalat m. forårsløg, kylling og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

BYG kerner, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, ykisse, SOJA, grønne bønner, vand, Cherrytomat (11%), Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	475kJ / 113kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,7g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

F Perlebygssalat m. forårsløg, kylling og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

BYG kerner, Kyllingeinderfillet (96%), salt, tapioka, ykisse, SOJA, grønne bønner, vand, Cherrytomat (11%), Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	456kJ / 108kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Rød bulgarsalat m. æg og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	575kJ / 137kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,6g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i løge (34%), Løge. Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddiksyre, citronsyre og MÆLKEsyre., vand, Økologisk, knækket durum**HVEDE**., Cherrytomat(11%), Tomater, salt., Rapsolie, Brødbledet persille, Citronsaft, Salt, honing, Peber, sort

Rød bulgarsalat m. æg og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,1g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) | Isøge (34%) | Løge. Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddiksyre, citronsyre og MÆLKEsyre., vand, Økologisk, knækket durumHVEDE., Cherrytomat(11%), Tomater, salt., Rapsolie, Brødbledet persille, Citronsalt, Salt, honing, Peber, sort

Grovbrød m. syltetøj og ost

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1163kJ / 277kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	10g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, malt(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Grovbrød m. syltetøj og ost

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1163kJ / 277kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	10g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, malt(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	834kJ / 199kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	9,9g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, havregryn (dampbehandlede og
finvådede), 100%fuldkorn., **MANDLER**, Ristede
JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chiafrø,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**),
emulgator (**SOJA**lecithin), naturligvanilje aroma., Hierfrø,
Sukker, Salt

MAND - TIRSDAG

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	756kJ / 180kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	9,5g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, havgryn (dampbehandlede og
finsvæde), 100%fuldkorn., **MANDLER**, Ristede
JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chiafrø,
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**),
emulgator (**SOJA**lecithin), naturligvanilje aroma., Hierfrø,
Sukker, Salt

Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	711kJ / 169kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SQJA, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand,
SQJABØNNER, courgetter i tern, **ærter**, Vand, rapsolie,
sukker, eddike, **SENNÉPSKORNPULVER**, mod,
stivelses, salt, **OST**, hvidlæg, **ÆGGEBLOMMEPULVER**,
balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator
xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter,
krydderier, **hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**,
sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærekstrakt, gærpulver,
skummetmælkspulver, palme, raps & solsikkeolie, hvidlæg
(0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**,
mælkeprotein, aroma, surhedsregulerendemiddel:
E330..., **mælk**, salt, **osteløbe**(3%), Salt

Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	716kJ / 170kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose,
SQJA, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand,
SQJABØNNER, courgetter i tern, **ærter**, Vand, rapsolie,
sukker, eddike, **SENNÉPSKORNPULVER**, mod.
stivelses, salt, **OST**, hvidlæg, **JEGGEBLOMMEPULVER**,
balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator
xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter,
krydderier, **hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**,
sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærekstrakt, gærpulver,
skummetmælkspulver, palme, raps & solsikkeolie, hvidlæg
(0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**,
mælkeprotein, aroma, surhedsregulerendemiddel:
E330..., **mælk**, salt, **osteløbe**(3%), Salt

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 hærdeet palmekerne, raps), majsmeel, FULDKORNSHVEDEMEEL, HVEDEMEEL, sukker, flormelis (sukker, kartoffelstivelse), HAVREFLAGER, 4% sølde karamelstykker (sukker, sirup, SØDMELKSPULVER, SMØR, salt, emulgator (E322)), FULDKORNSRUGMEEL, vallepulver (MÆLK), kakaopulver, rismel, SKUMMETMELKSPULVER, salt, BYGMALTEKSTRAKT, salt tilsat jod, HVEDEKLID, HAVREMEEL, 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, **fuldkornsmel**, 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**,
flormelis (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
midde (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

Frokost nudelsalat m. kylling, grønt og olie/eddike

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, vand, HVEDEmel, semule af hårdHVEDE. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg., Rødkål(12%), Gulerod, majs, **SOJABØNNER**, Rapsolie, Citronsaft, æbleeddike 5%, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	10g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Frokost nudelsalat m. kylling, grønt og olie/eddike

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, vand, HVEDEmel, semule af hårdHVEDE. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg., Rødkål(12%), Gulerod, majs, **SOJABØNNER**, Rapsolie, Citronsaft, æbleeddike 5%, Salt, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	649kJ / 154kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,5g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Oksefrikadeller m. kartofler, bearnaisesauce og b

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,0g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp. **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvildieg, oregano, Vand, rapsole, glukose, SMØR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt)).
SKUMMETMÆLKSPULVER
ÆGGEBLOMMEPULVER, salt, mod. Stivelse, løg, hydrolyseret majsprotein, estragon.Tilsat: Forykningsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende middel (E330), farvestof (E160a), bønner (snittede).

Oksefrikadeller m. kartofler, bearnaisesauce og bønner

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,4g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp. **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvildieg, oregano, Vand, rapsole, glukose, SMØR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt)).
SKUMMETMÆLKSPULVER
ÆGGEBLommePULVER, salt, mod. Stivelse, løg, hydrolyseret majsprotein, estragon.Tilsat: Forykningsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende middel (E330), farvestof (E160a), bønner (snittede).

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

Hvæddel, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Majsstet 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, Majsstet 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 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.

BBQ kylling m. salat af ærter, pesto, spinat og bulgur

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom kylling på en bageplade. Varm 20-25 min.

Koldt: Bulgur vendt med ærter, spinat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,6g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 35% (vand, Økologisk knækket durumHVEDE, Salt), kyllingsunderlår med ben og skind, barbecuesauce: vand, salt, glukosesirup/majs, stabilisatorer (e451, e450), tomatpasta, modificeret majsstivelse (e1422), krydderi-oleoresiner, urte ekstrakter (basilikum, chili, hvidløg, laurbærblade, oregano, timian), vegetabiliske fibre/bambus, antiklumpningsmiddel (e551), glaze: vand, sukker, salt, grøntsager, krydderier (chili, hvidløg, paprika, peber), stabilisator (e415), surhedsregulerende middel (e330), maltekstrakt/byg, løgekstrakt, oregano, gærkstrakt, tomatpasta, aromær (lemon, reg), regaroma, **ærter**, babyspinat, Rapsolie, **solsikkekerner**, mælk, salt, **ostelebe**, konserveringsmiddel/lysozym fra æg, hakket, løsfrossen purløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløg

BBQ kylling m. salat af ærter, pesto, spinat og bulgur

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom kylling på en bageplade. Varm 20-25 min.

Koldt: Bulgur vendt med ærter, spinat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,7g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 35% (vand, Økologisk knækket durumHVEDE, Salt), kyllingsunderlår med ben og skind, barbecuesauce: vand, salt, glukosesirup/majs, stabilisatorer (e451, e450), tomatpasta, modificeret majsstivelse (e1422), krydderi-oleoresiner, urte ekstrakter (basilikum, chili, hvidløg, laurbærblade, oregano, timian), vegetabiliske fibre/bambus, antiklumpningsmiddel (e551), glaze: vand, sukker, salt, grøntsager, krydderier (chili, hvidløg, paprika, peber), stabilisator (e415), surhedsregulerende middel (e330), maltekstrakt/byg, løgekstrakt, oregano, gærkstrakt, tomatpasta, aromær (lemon, reg), regaroma, **ærter**, babyspinat, Rapsolie, **solsikkekerner**, mælk, salt, **ostelebe**, konserveringsmiddel/lysozym fra æg, hakket, løsfrossen purløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløg

Kylling m. paprikasauce m. ris og broccoli

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	401kJ / 95kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,6g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, vand, Langkornet ris, parboiled(14%), broccoli, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt (1%), kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, lægpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), paprika, vand, hvidtæg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, sukker og rørsukkersirup., Salt, lægpulver, **cayennepeber**

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kylling m. paprikasauce m. ris og broccoli

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	392kJ / 93kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,9g
Salt	0,56g

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, vand, Langkornet ris, parboiled(14%), broccoli, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt (1%), kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, lægpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), paprika, vand, hvidtæg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, sukker og rørsukkersirup., Salt, lægpulver, **cayennepeber**

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kylling i kokos m. ris

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,3g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Langkornet ris, parboiled(20%), kokosmælk, vand(19%), kyllingebystillet(97%), tapioka stivelse, salt, gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Forårsløg, Rødløg, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, legpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Salt, vand, eddike, maltodextrin, palmefedt, salt, cayennepeber 7%, sukker, citrusfibre, reget chilipulver 2,5% (chili, neg), fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapeolie, limeblad, Gurkemeje, Peber, sort

Kylling i kokos m. ris

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,5g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Langkornet ris, parboiled(20%), kokosmælk, vand(19%), kyllingebystillet(97%), tapioka stivelse, salt, gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Forårsløg, Rødløg, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, legpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Salt, vand, eddike, maltodextrin, palmefedt, salt, cayennepeber 7%, sukker, citrusfibre, reget chilipulver 2,5% (chili, neg), fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapeolie, limeblad, Gurkemeje, Peber, sort