

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 - ONSDAG

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 firvalsedede), 100% fuldkorn... **hirse**(3%), rød quinoa(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos, **solsikkekerner**(1%), Græskarerner(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 - ONSDAG

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%)

Sydamerikansk salat m. quinoa, kylling, rødbede c

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

kyllingebrynstillet (97%), tapioka stivelse, salt, vand, rødbede, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, æbleeddike 5%, Citronsaft, **SESAMFRØ**, spidskommen, Sukker, Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusflåre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, timian

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	671kJ / 160kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	10g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa, kylling, rødbede c

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

kyllingebrynstillet (97%), tapioka stivelse, salt, vand, rødbede, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, æbleeddike 5%, Citronsaft, **SESAMFRØ**, spidskommen, Sukker, Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusflåre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, timian

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	700kJ / 167kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	9,4g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hytteost m. hakkede mandler, 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	571kJ / 136kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	9,5g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Hytteost m. hakkede mandler, 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	564kJ / 134kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Chiagrød m. karamel

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

vand, havre (18%), rapsolie, havsalt, stabilisator (gellan gum), vand, **KOMELK**, sukker, stabiliseringsmiddel, Chiafrø(7%), **havregryn**(dampbehandlede og finvalsede), 100%fuldkorn...

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Chiagrød m. karamel

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

vand, havre (18%), rapsolie, havsalt, stabilisator (gellan gum), vand, **KOMELK**, sukker, stabiliseringsmiddel, Chiafrø(7%), **havregryn**(dampbehandlede og finvalsede), 100%fuldkorn...

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Millionbøf m. kartoffelmos og gnave gulerødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25-30 min.

Koldt: Gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	290kJ / 69kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,5g
Salt	0,57g

INDEHOLDER

kartofler, **VALLE**permeat (MÆLK), FLØDE, SKUMMETMÆLK, salt, krydder, peberokstrakt, Gulerod, vand, 100% hakket oksekød, løg i tern, oksefond 68% (vand, koncentreret oksefond, okseokstrakt, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, legpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, ærteprotein, eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiokstrakter (indeholder SENNEP), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, legpulver, laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Millionbøf m. kartoffelmos og gnave gulerødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25-30 min.

Koldt: Gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	285kJ / 68kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,2g
Salt	0,54g

INDEHOLDER

kartofler, **VALLE**permeat (MÆLK), FLØDE, SKUMMETMÆLK, salt, krydder, peberokstrakt, Gulerod, vand, 100% hakket oksekød, løg i tern, oksefond 68% (vand, koncentreret oksefond, okseokstrakt, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, legpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, ærteprotein, eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiokstrakter (indeholder SENNEP), peberrod, citrønsaltkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, legpulver, laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Chicken Tikka masala m. ris og blomkålsris

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes ca. 25 min.

Koldt tilbehør: Chutney.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	442kJ / 105kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,4g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

vand, kyllingebrysfillet (97%), tapioca stivelse, salt (22%), blomkål, Langkornet ris, parboiled(12%), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330 (10%), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isciat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, læg i tern., **MANDLER**, kokosmælk, vand(2%), kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, læg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Chicken Tikka masala m. ris og blomkålsris

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes ca. 25 min.

Koldt tilbehør: Chutney.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	414kJ / 99kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,7g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

vand, kyllingebrysfillet (97%), tapioca stivelse, salt (22%), blomkål, Langkornet ris, parboiled(12%), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330 (10%), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isciat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, løg i tern., **MANDLER**, kokosmælk, vand(2%), kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Grød med havre, rug og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER, havregryn (dampbehandlet og finkvædet), 100% fuldkorn... Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, MANDLER, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	5,4g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grød med havre, rug og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER, havregryn (dampbehandlet og finkvædet), 100% fuldkorn... Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, MANDLER, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,8g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Sandwich m. tunsalat syltede kål og løg

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	833kJ / 198kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	8,2g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEmel, vand, sigtet og skoldet **RUG**mel, sirup, surdej baseret på **fuldkornsRUG** og **HVEDE**
HVEDEgluten, skoldet **HVEDE**mel, rapsolie, **BYG**malt, gær, salt, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), skøjjack **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, Hvidkål, Rødløg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur (5%), **ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, eddike, salt, naturlig aroma, vand, Sukker, Salt, gelatine baseret på kvæg, halalcertificeret, hakket, isofrosen purleg, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), sort peber, Peber sort, Økologisk oprindelse

Sandwich m. tunsalat syltede kål og løg

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	834kJ / 198kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	8,0g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEmel, vand, sigtet og skoldet **RUG**mel, sirup, surdej baseret på **fuldkornsRUG** og **HVEDE**
HVEDEgluten, skoldet **HVEDE**mel, rapsolie, **BYG**malt, gær, salt, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), skøjjack **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, Hvidkål, Rødløg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur (5%), **ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, eddike, salt, naturlig aroma, vand, Sukker, Salt, gelatine baseret på kvæg, halalcertificeret, hakket, isefrosen purløg, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), sort peber, Peber sort, Økologisk oprindelse

Sandwich m. pestokylling, syltede kål og løg

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	828kJ / 197kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	12g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

HVEEmel, vand, sigtet og skoldet **RUG**mel, sirup, surdej baseret på fuldkorns**RUG** og **HVE**DE
HVEDEgluten, skoldet **HVE**DEmel, rapssolie, **BYG**malt, gær, salt, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), Kyllingeindertilet (96%), salt, tapioka, xyløse, **SOJA**, Hvidkål, Rødløg, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%,whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmed milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK**, salt, røremet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac, Citric E330 (Eu) 0,05%, ac, lactic E270 (Eu) 0,05%,(4%), eddike, salt, naturlig aroma, vand, Sukker, Salt, Peber sort, Økologisk oprindelse

Sandwich m. pestokylling, syltede kål og løg

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	830kJ / 198kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	11g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

HVEEmel, vand, sigtet og skoldet **RUG**mel, sirup, surdej baseret på fuldkorns**RUG** og **HVE**DE
HVEDEgluten, skoldet **HVE**DEmel, rapsoolie, **BYG**malt, gær, salt, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), Kyllingeindertillet (96%), salt, tapioka, xyløse, **SOJA**, Hvidkål, Rødløg, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%,whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmed milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK**, salt, røremet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac, Citric E330 (Eu) 0,05%, ac, lactic E270 (Eu) 0,05%,(4%), eddike, salt, naturlig aroma, vand, Sukker, Salt, Peber sort, Økologisk oprindelse

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	8,7g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK (0,2%), MÆLKEsyrekultur.,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, havregryn
(dampbehandlede og grovvalsedede), . fuldkorn,
Græskarøkerner(2%), Kokos(2%), **SESAMFRØ**(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeæroma, Sukker,
kartoffelstivelse.

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,4g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK (0,2%), MÆLKEsyrekultur.,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, havregryn
(dampbehandlede og grovvalsedede), . fuldkorn,
Græskarøkerner(2%), Kokos(2%), **SESAMFRØ**(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeæroma, Sukker,
kartoffelstivelse.

F Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,7g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

melleme fine ærter (kvalitet I), majs 39 %, rød peber., vand, Oksekød (51%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffel fibre, kartoffelprotein, krydderier, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMELE, vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEIøbe(7%), SOJABØNNER, semi solterrede cherytomater (50%), solsikkeolie, hvidløg (1,3%), oregano (0,3%), løg, basilikum, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), antioxidant (ascorbinsyre), solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid)(2%), Rapsolie, Salt

F Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

melleme fine ærter (kvalitet I), majs 39 %, rød peber., vand, Oksekød (51%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffel fibre, kartoffelprotein, krydderier, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEIøbe(7%), SOJABØNNER, semi solterrede cherytomater (50%), solsikkeolie, hvidløg (1,3%), oregano (0,3%), løg, basilikum, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), antioxidant (ascorbinsyre), solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (monosodiumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid)(2%), Rapsolie, Salt

Hvedekernesalat med mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,6g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (25%),
HVEDEKERNER (17%), **SOJABØNNER**, gulerod, Rapsolie, mangotern., appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Hvedekernesalat med mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,6g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (25%),
HVEDEKERNER (17%), **SOJABØNNER**, gulerod, Rapsolie, mangotern., appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

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% saltede karamelstykker (sukker, sirup, SØDMELKSPULVER, SMØR, salt, emulgator (E322)), FULDKORNSRUGMEEL, vallepulver (MÆLK), kakaopulver, rismeel, SKUMMETMELKSPULVER, salt, BYGMALTEKSTRAKT, salt tilsat jod, HVEDEKLID, HAVREMEL, 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, risemel, 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**, kakao pulver, **bygmaltekstrakt**, 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 vegetabilsk), 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

Gul bulgur m. feta, kikærter og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	615kJ / 146kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	11g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

vand, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Økologisk, knækket durumHVEDE, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(9%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(8%), semi drierd tomater (75%), solsikkeolie, hvildig, salt, oregano, surhedsregulerendemediel: E330, Bredbladet persille, Rapsolie, Salt, Gurkemeje, Karry

Gul bulgur m. feta, kikærter og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	11g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

vand, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Økologisk, knækket durumHVEDE, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(9%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(8%), semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvildig, salt, oregano, surhedsregulerendemediel: E330, Bredbladet persille, Rapsolie, Salt, Gurkemeje, Karry

Forårsrulle m. sur/sød og nudler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Forårsrulle på bageplade.

Nudler, sauce og grønt: Prik hul i folie.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,0g
Salt	0,71g

INDEHOLDER

hvidkål (51 %), **HVEDEmel**, oksekød (9 %), vand, rapese, risemel, majsstivelse, **SOJAsauce** (vand, **SOJABØNNER**, salt, **HVEDEmel**), **VALLEpulver (MÆLK)**, modificeret stivelse, tørret hvidkål, salt, krydderier (peber, chili, ingefær, løvstikke), tørrede leg, champignonbouillon (champignon, vand, salt), oksebouillon (oksekød, vand, salt), **ÆGGEpulver**, **SOJAsaucepulver (SOJABØNNER, HVEDE, salt)**, hvidleg, fortykningsmiddel (guargummi), legpulver, vand, broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, leg, **HVEDEmel**, semulje af hård**HVEDE**. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg, **sukker** og rensukkersirup., Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, vand, hvidleg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, eddike, salt, aroma.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Forårsrulle m. sur/sød og nudler

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Forårsrulle på bageplade.

Nudler, sauce og grønt: Prik hul i folie.

Retten varmes 25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	603kJ / 143kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,1g
Salt	0,73g

INDEHOLDER

hvidkål (51 %), **HVEDEmel**, oksekød (9 %), vand, rapese, rismel, majsstivelse, **SOJAsauce** (vand, **SOJABØNNER**, salt, **HVEDEmel**), **VALLEpulver (MÆLK)**, modificeret stivelse, tørret hvidkål, salt, krydderier (peber, chili, ingefær, løvstikke), tørrede leg, champignonbouillon (champignon, vand, salt), oksebouillon (oksekød, vand, salt), **ÆGGEpulver**, **SOJAsaucepulver (SOJABØNNER, HVEDE, salt)**, hvidleg, fortykningsmiddel (guargummi), legpulver, vand, broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, leg, **HVEDEmel**, semulje af hård**HVEDE**. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg, **sukker** og rensukkersirup., Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, vand, hvidleg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, eddike, salt, aroma.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Oksefrikadeller m. kartofler, svampesauce og hon

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft

Prik hul i folie.

Pastinakker kommes på badeplade.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	264kJ / 63kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,7g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler (æg, rasp **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, Pastinakker (85 %), palmeolie, vegetabiliske olier (rapsolie, solsikkeolie, i varierende forhold), dejblandning (ris- og majsmeel, salt, dextrin (kartoffel)), hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, stabilisator: (xanthangummi)), honning (1,0 %), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma(11%), vand, Champignon, kalvefond 64% (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, legpulver, tomatpulver, eddike, stabilisator (xanthangummi), koncentreret svampfond 60%, (vand, champignonekstrakt 5,7%, brungul rørlat 1,0%) salt, sukker, legsaftkoncentrat, maltodextrin, modificeret majsstivelse, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), hvidløgspulver, laurbærblade, sort peber **laktose** og **gluten** fri, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (æg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (æg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi),0%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Oksefrikadeller m. kartofler, svampesauce og hon

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft

Prik hul i folie.

Pastinakker kommes på badeplade.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	271kJ / 65kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,8g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler (æg, resp. **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, Pastinakker (85 %), palmeolie, vegetabiliske olier (rapsolie, solsikkeolie, i varierende forhold), dejblandning (ris- og majsmejl, salt, dextrin (kartoffel)), hævemidler: dlfosfater og natriumkarbonater, stabilisator: (xanthangummi)), honning (1,0 %), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma(11%), vand, Champignon, kalvefond 64% (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, legpulver, tomatpulver, eddike, stabilisator (xanthangummi), koncentreret svampfond 60%, (vand, champignonekstrakt 5,7%, brungul rørhat 1,0%) salt, sukker, legsaftkoncentrat, maltodextrin, modificeret majsstivelse, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), hvidløgpulver, laurbærblade, sort peber **laktose** og **gluten** fri, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (æg, gulerod, porre, **SELLERI**, feniksel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (æg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi),0%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Røstideller af pastinak, broccoli og porre m. gul bi

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Farsbrød på bageplade.

Retten varmes ca. 25 min.

Koldt: Citron creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	748kJ / 178kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	3,3g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartoffel 26% (EU), Æg, pastinak, porrer, broccoli, mod. stivelse (E1442), HAVREGRYN, salt, peber (hvid), vand, blomkål, Økologisk, knækket durum**HVEDE**, Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur., Rapsolie, Brødblødet persille, Salt, Citronsaft, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodsafsaft, løgsaft, porresaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., hvidløgspulver, Gurkemelje, Peber sort, Økologisk oprindelse, vand, hvidløg 19%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry

Røstideller af pastinak, broccoli og porre m. gul bi

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Farsbrød på bageplade.

Retten varmes ca. 25 min.

Koldt: Citron creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	739kJ / 176kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	3,3g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartoffel 26% (EU), Æg, pastinak, porrer, broccoli, mod. stivelse (E1442), HAVREGRYN, salt, peber (hvid), vand, blomkål, Økologisk, knækket durum**HVEDE**, Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK, FLØDE**, kultur., Rapsolie, Brødblødet persille, Salt, Citronsaft, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodsafsaft, løgsaft, porresaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., hvidløgspulver, Gurkemelje, Peber sort, Økologisk oprindelse, vand, hvidløg 19%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry