

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% 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)

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)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1617kJ / 385kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1617kJ / 385kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, soisikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Chiagrød m. kokos og ananaskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Kokosnød ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435), vand, ananas, ananasjuice, Chiafrø(0%),
havregryn(dampbehandlede og fínvalsede), 100% fuldkorn... Sukker, sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	7,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	2,6g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Chiagrød m. kokos og ananaskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Kokosnød ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435), vand, ananas, ananasjuice, Chiafrø(0%),
havregryn(dampbehandlede og firløse), 100% fuldkorn... Sukker, sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	7,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	2,6g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pasta Bolognese m. parmesan og gnave gulerødd

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 20-25 min.

Koldt: Gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	422kJ / 101kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,7g
Salt	0,93g

INDEHOLDER

Gulerod, vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMELE, vand, 100% hakket oksekød, tomat (70 %), tomatsoft, surhedsregulerende middel: E330 (6%), løg i tern (3%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomater, salt (3%), Reçvin, SULFITTER, mælk, salt, ostetebe, Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med SENNEP, SELLERIFRØ), hvidløg, syre (MELKESyre, calcium lactat), Vand, salt, karamelsovs (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaffkoncentrat, skalottelegs- koncentration, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, SOJABØNNER, HVEDE (GLUTEN) salt), pastinaksaffkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderikstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sølsikkocole, konserveringsmiddel: kaliumsortat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, hvidløgspulver, Basilikum(0%), oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Pasta Bolognese m. parmesan og gnave gulerødd

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 20-25 min.

Koldt: Gulerødder.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	418kJ / 100kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	4,5g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMELE, vand, 100% hakket oksekød, tomat (70 %), tomatsoft, surhedsregulerende middel: E330 (6%), løg i tern (3%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomater, salt (3%), Reçvin, SULFITTER, mælk, salt, ostetebe, Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med SENNEP, SELLERIFRØ), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), Vand, salt, karamelsyve (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaffkoncentrat, skalottelegs- koncentration, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, SOJABØNNER, HVEDE (GLUTEN) salt), pastinaksaffkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderikstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sølsikkolie, konserveringsmiddel: kaliumsortat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31-0,51*-0,77* %, hvidløgspulver, Basilikum(0%), oregano-, Peber, sort

Stikkelsbæryoghurt m. müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% **MÆLK**Esyrekultur, stikkelsbær, Sukker,
Hærfre, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,
solsikkekerner, Græskærner, Chiafrø, sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	502kJ / 120kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Stikkelsbæryoghurt m. müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, stikkelsbær, Sukker,
Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,
solsikkekerner, Græskarkerner, Chiafrø, sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich m. kyllingesalat og syltede kål

TILBEREDNING

Brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	943kJ / 225kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	8,4g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

HVEEmel, vand, sigtet og skoldet **RUG**mel, sirup, surdej baseret på fuldkorns**RUG** og **HVE**DE
HVEDEgluten, skoldet **HVE**DEmel, rapsolie, **BYG**malt, gær, salt, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (17%), Hvidkål, Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLOMMER, eddike salt, **SENNEP**smel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5.(10%), Forårsløg, **ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, vand, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Salt, eddike, salt, naturlig aroma., Kary, Sukker, Peber, sort, Gurkemeje

Sandwich m. kyllingesalat og syltede kål

TILBEREDNING

Brød kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	927kJ / 221kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	8,2g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

HVEEmel, vand, sigtet og skoldet **RUG**mel, sirup, surdej baseret på fuldkorns**RUG** og **HVE****DE**
HVE**DE**gluten, skoldet **HVE**Emel, rapsolie, **BYG**malt, gær, salt, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (17%), Hvidkål, Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE****BLOMMER**, eddike salt, **SENNEP**smel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5.(10%), Forårsløg, **ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, vand, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Salt, eddike, salt, naturlig aroma., Kary, Sukker, Peber, sort, Gurkemeje

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	9,3g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, havregryn (dampbehandlede og
finvådede), 100%fuldkorn., **MANDLER**, Chiafrø,
Hørfrø, honing, **MANDLER**(2%), **Kakaopulver**,
Kokos(1%), Salt

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, **SKUMMETMÆLK** 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, havregryn (dampbehandlede og
finvådede), 100%fuldkorn., **MANDLER**, Chiafrø,
Hørfrø, honing, **MANDLER**(2%), **Kakaopulver**,
Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	635kJ / 151kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	9,4g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Pastasalat med pesto, mozzarella og cherrytomate

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	801kJ / 191kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,0g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMELE, vand, **SOJABØNNER**, Cherrytomat, MÆLK (90,20%), salt (0,60%), Citronsyre E330 (0,20%/mikrobiel løbe (0,003%), Rapsolie, **solsikkekerner**, mælk, salt, **ostelo**, Bredbladet persille, hakket, Isfrossen purleg, Salt, Hvildag

Pastasalat med pesto, mozzarella og cherrytomate

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	786kJ / 187kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,7g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, **SOJABØNNER**, Cherrytomat, MÆLK (90,20%), salt (0,60%), Citronsyre E330 (0,20%/mikrobiel løbe (0,003%), Rapsolie, **solsikkekerner**, **mælk**, salt, **ostelebe**, Bredbladet persille, hakket, Isfrossen purleg, Salt, Hvidløg

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie.,
Økologisk durumhvedemel, vand, grønne bønner,
MELK, salt, **MELKE**syrekultur, **OSTE**løbe(9%),
Kyllingeinderaflet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(9%),
eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie,
basilikum 36%, salt, smagsforstærker
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie,
stabilisator (calciumklorid), vand, hvidløg 18%, salt,
sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre,
aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,
Peber, sort

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie.,
Økologisk durumhvedemel, vand, grønne bønner,
MELK, salt, **MELKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(9%),
Kyllingeinderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(9%),
eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie,
basilikum 36%, salt, smagsforstærker
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie,
stabilisator (calciumklorid), vand, hvidløg 18%, salt,
sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre,
aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,
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 hærdeð palmekerne, rap), majsmeł, FULDKORNSHVEDEMEŁ, HVEDEMEŁ, sukker, flormels (sukker, kartoffelstivelse), HAVREFLAGER, 4% søtete karamelstykke (sukker, sirup, SØDMELKSPULVER, SMØR, salt, emulgator (E322)), FULDKORNSRUGMEŁ, vallepulver (MÆLK), kakaopulver, rismel, 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, 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, bygmaltekoncentrat, kakaopulver,
hvedekimflager, salt, salt tilsat jod, hvedekliid, emulgatorer
(sojalecithiner, E476 vegetabilsk), 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

Asiatisk nudelsalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	6,7g
Protein	5,9g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

vand, HVEDEmel, semulle af hørHVEDE. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg., SOJABØNNER, spidskål, Cherrytomat, Sukker, Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, eddike, salt, aroma., Salt, Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, Ingefær af økologisk oprindelse, hvidlegspulver, Chili af økologisk oprindelse.

Asiatisk nudelsalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	607kJ / 144kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	5,4g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

vand, HVEDEmel, semulle af hørHVEDE. Fra kontrolleret økologisk landbrug. Kan indeholde æg., SOJABØNNER, spidskål, Cherrytomat, Sukker, Vand, SOJABØNNER, HVEDE, salt, eddike, salt, aroma., Salt, Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Ingefær af økologisk oprindelse, hvidlegspulver, Chili af økologisk oprindelse.

Rød bulgarsalat m. feta og persillemarinerede kiks

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

vand, Økologisk, knækket durumHVEDE, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEløbe(11%), Rapsolie, Tomater, salt, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, honing, Peber, sort, Peber sort, Økologisk oprindelse

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	685kJ / 163kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,1g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Rød bulgarsalat m. feta og persillemarinerede kiks

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

vand, Økologisk, knækket durumHVEDE, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEløbe(11%), Rapsolie, Tomater, salt, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, honing, Peber, sort, Peber sort, Økologisk oprindelse

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	691kJ / 164kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,3g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Urtemarineret kylling m. kartoffelbåde, tzatziki og l

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kartofler på bageplade. Varm 25 min.

Blomkål: Fjern folie, varm 15 min.

Koldt: Dressing.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,8g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

95% kartofler, rapsoolie, havsalt, salt, 0,2% rosmarin, hvidløgspulver, løgspulver, sukker, krydderier, Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Pastinakker (85 %), palmeolie, vegetabiliske olier (rapsoolie, solsikkeolie, i varierende forhold), dejblandning (ris- og majsmelet, salt, dextrin (kartoffel)), hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, stabilisator: (xanthangummi), honning (1,0 %), Homogeniseret højpasteuriseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Agurk, Rapsolie, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrus fibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, hakket, isfrossen purløg, eddike, salt, aroma., Dild, Salt, Hvidløg, rød chili i tern., oregano., Peber sort, Økologisk oprindelse

Urtemarineret kylling m. kartoffelbåde, tzatziki og l

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kartofler på bageplade. Varm 25 min.

Blomkål: Fjern folie, varm 15 min.

Koldt: Dressing.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	453kJ / 108kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,2g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

95% kartofler, rapsoolie, havsalt, salt, 0,2% rosmarin, hvidløgspulver, løgspulver, sukker, krydderier, Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose., Pastinakker (85 %), palmeolie, vegetabiliske olier (rapsoolie, solsikkeolie, i varierende forhold), dejblandning (ris- og majsmelet, salt, dextrin (kartoffel)), hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, stabilisator: (xanthangummi), honning (1,0 %), Homogeniseret højpasteuriseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Agurk, Rapsolie, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrus fibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, hakket, isfrossen purløg, eddike, salt, aroma., Dild, Salt, Hvidløg, rød chili i tern., oregano., Peber sort, Økologisk oprindelse

Indisk linsegryde m. bulgur, mango chutney og gr

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: Yoghurt dressing.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	488kJ / 116kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	3,6g
Salt	0,50g

INDEHOLDER

Kogt bulgur AFTEN ØKO 29% (vand, Økologisk knækket durumHVEDE, Salt), bommer (smittede), kokosmælk, vand(16%), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330.(13%), sukker, abrikoser (36%), mango (26%), vand, lag (2%), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmiddel: pektin og xanthangum, surhedsregulerende middel: citronsyre, ingefær, hvidløg, konserveringsmiddel: kaliumsorbat og antioxidant: SVOVDIOXID, chili., Linser, vand, lag i tern., 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (lag: gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (lag: pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt., Rapsolie, **korliander**, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, Kardemomme, nelliker, laurbaerblade, krydderier., vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, ingefær 28%, vand, maltodextrin, salt, palmefedt, eddike, sukker, citrusfibre, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Koriander, kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Indisk linsegryde m. bulgur, mango chutney og gr

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: Yoghurt dressing.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	3,6g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kogt bulgur **AFTEN ØKO** 29% (vand, Økologisk knækket durum**WVEDE**, Salt), bommer (smittede), kokosmælk, vand(16%), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330.(13%), sukker, abrikoser (36%), mango (26%), vand, lag (2%), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmidler: pektin og xanthangum, surhedsregulerende middel: citronsyre, ingefær, hvidløg, konserveringsmiddel: kaliumsorbat og antioxidant: **SVOVDIOXID**, chili., Linser, vand, lag i tern., 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (lag: gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (lag: pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt., **Rapsolie**, **korlander**, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, Kardemomme, nelliker, laurbaerblade, krydderier., vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, ingefær 28%, vand, maltodextrin, salt, palmefedt, eddike, sukker, citrusfibre, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Koriander, kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

Kalkunfrikadeller m. ris, karry-fløde sauce og broc

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,3g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, broccoli, Langkornet ris, parboiled(14%), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Acetyleret disilviseadipat E1422/waxy majs, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), æbler, løgpulver, koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsstrø/bukkehornkløver, cayennepeber, spidskommen/spisskummen, fennikel, sort peber., Salt, hvidløgpulver, Gurkemeje

Kalkunfrikadeller m. ris, karry-fløde sauce og broc

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,6g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, broccoli, Langkornet ris, parboiled(14%), **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Acetyleret disivelsesadjpat E1422/waxy majs, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), æbler, løgpulver, koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsstrø/bukkehornkløver, cayennepeber, spidskommen/spisskummen, fennikel, sort peber., Salt, hvidløgpulver, Gurkemeje

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 - TIRSDAG

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 - TIRSDAG

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