

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

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

Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

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

Kikærtesalat m. oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	649kJ / 154kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,4g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, courgetter i tern., **hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærekstrakt, gærpulver, skummetmælkspulver, palme,rape & solsikkeolie, hvidleg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330..., Rødlæg(3%), Rapsolie, semidried tomater., Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Kikærtesalat m. oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	629kJ / 150kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,3g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, læg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, courgetter i tern., **hvedemel**, palmeolie, salt, sød **vallepulver**, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærekstrakt, gærpulver, skummetmælkspulver, palme,rape & solsikkeolie, hvidleg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330..., Rødleg(3%), Rapsolie, semidried tomater., Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

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

Scrambled eggs m. kartoffel, brød og tomater

TILBEREDNING

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerer, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (20%), Cherrytomat(20%), Kartofler, salt, hakket, isfrossen purleg, peberfrugt(2%), Salt, hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. kartoffel, brød og tomater

TILBEREDNING

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerer, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (20%), Cherrytomat(20%), Kartofler, salt, hakket, isfrossen purleg, peberfrugt(2%), Salt, hvid peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,2g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Oksefrikadeller m. tzatziki, bulgur og grønne bønn

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie og varm 25 min.

Koldt: tzatziki.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp
HVEDEMEL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, persille,
hvidløg, oregano, vand, bønner (snittede), Økologisk,
knækket durumHVEDE, Homogeniseret
hjælpstofferiseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), symet med levende yoghurtkultur., Tomater, salt.,
Rapsolie, Agurk, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt,
honing, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin,
palme-fedt, eddike, citrusefibre, aromaer, fortykningsmiddel
(xanthangummi), eddike, salt, aroma., Dild, Peber, sort

Oksefrikadeller m. tzatziki, bulgur og grønne bønn

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie og varm 25 min.

Koldt: tzatziki.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp
HVEDEMEL, salt, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, persille,
hvidløg, oregano, vand, bønner (snittede), Økologisk,
knækkeet durumHVEDE, Homogeniseret
hjælpstofferiseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), symet med levende yoghurtkultur., Tomater, salt.,
Rapsolie, Agurk, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt,
honing, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin,
palme-fedt, eddike, citrusefibre, aromaer, fortykningsmiddel
(xanthangummi), eddike, salt, aroma., Dild, Peber, sort

Pastasalat m. kylling, karry/mango dressing, majs

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	731kJ / 174kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,0g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, rapsolie, YOGHURT, sukker, FLØDE, eddike, karry 1,3%, ÆGGEBLØMME, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, SENNEPSFRØ, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukoesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel., majs, MÆLK, salt, MELKESyrekultur, ØSTEIøbe, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (7%), Salt

Pastasalat m. kylling, karry/mango dressing, majs

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	731kJ / 174kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,0g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

vand, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, Vand, rapsolie, YOGHURT, sukker, FLØDE, eddike, karry, 1,3%, ÆGGEBLØMME, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, SENNEPSFRØ, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukoesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma, 98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel., majs, MÆLK, salt, MELKESyrekultur, ØSTEIøbe, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (7%), Salt

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med mango

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Rød bulgarsalat m. æg og tomat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,4g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddiksyre, citronsyre og MÆLKEsyre., vand, Økologisk, knækket durum**HVEDE**., Cherrytomat(10%), 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	576kJ / 137kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddiksyre, citronsyre og MÆLKEsyre., vand, Økologisk, knækket durum**HVEDE**., Cherrytomat(10%), Tomater, salt., Rapsolie, Brødbledet persille, Citronsalt, Salt, honing, 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, rapé), 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, **fuldkornsgulmel**, 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 hårdet palmecolie, helt hårdet 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
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

Cremet morgengrød m. ribs/æblekompot

TILBEREDNING

Klar til at spise.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	5,9g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (52%),
havregryn (dampbehandlet og finkvædet), 100%
fuldkorn... ribs., SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur (9%), Æbler, surhedsregulerende
middele: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt.,
MANDLER, sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma, honing, Sukker

Cremet morgengrød m. ribs/æblekompot

TILBEREDNING

Klar til at spise.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	5,9g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (52%),
havregryn (dampbehandlet og finkvædet), 100%
fuldkorn... ribs., SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur (9%), Æbler, surhedsregulerende
middele: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt.,
MANDLER, sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma, honing, Sukker

Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,5g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, Cherrytomat (16%), vand, rød quinoa (14%), courgetter i tern (11%), semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, surhedsregulerendemiddel: E330(4%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber, Cherrytomat (16%), vand, rød quinoa (14%), courgetter i tern (11%), semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, surhedsregulerendemiddel: E330(4%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Tortilla m. BBQ marineret inderfilet, hummus og s

TILBEREDNING

Tortilla kan med fordel lunes.

Smør tortillas med hummus.

Læg kål på tortilla.

Skær BBQ inderfilet i mundrette bidder

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	727kJ / 173kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	8,6g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Hvidkål, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Majsmelet, 33% **HVEDEMEL**, vand, **HVEDEGLUTEN**, rapsolie, Iodiseret salt, dextrose, hævemiddel (E500), surhedsregulerende middel (E330), stabilisator (E412; E422), emulgator (vegetabilisk E471), konserveringsmidler (E202, E282), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, vand, Sukker, **SESAMFRØ**, Tomater, salt,(1%), Salt, eddike, salt, naturlig aroma, Citronsaft, spidskommen, Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), **sukker** og rørsukkersirup,, Acetyleret disbetvædsdilat E1422/waxy majs, Peber, sort, eddike, salt, aroma, 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	723kJ / 172kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	9,5g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Hvidkål, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Majsmelet, 33% **HVEDEMEL**, vand, **HVEDEGLUTEN**, rapsolie, iodiseret salt, dextrose, hævemiddel (E500), surhedsregulerende middel (E300), stabilisator (E412; E422), emulgator (vegetabilisk E471), konserveringsmidler (E202, E282), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, vand, Sukker, **SESAMFRØ**, Tomater, salt,(1%), Salt, eddike, salt, naturlig aroma, Citronsaft, spidskommen, Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), **sukker** og rørsukkersirup., Acetyleret distilvædsædpat E1422/waxy majs, Peber, sort, eddike, salt, aroma, Chili af økologisk oprindelse.

Kyllinge kødboller i tomatsauce m. pasta og bloml

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,2g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllinge kød 70%, drikkevand, **HVEDEMEL**, bordsalt, glukosesirup, **SOJA**koncentrat, kog, hvidkog, karamelliseret sukker, **SOJA**proteinhydrolysat, majsproteinhydrolysat, solsikkeolie, modificeret stivelse, maltodextrin, dextrose, rapsolie, krydderier (indeholder **SELLERI**, **SENNEP**), sukker, gær, aroma (indeholder **SOJA**, **SELLERI**, **HVEDE**), smagsforstærkere (mononatriumglutamat, dinatriuminosinat), stabilisator (triphosphater, difosfater), antioxidant (ascorbinsyre). ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, blomskål, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose, xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt (2%), **Vand**, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker, Salt, **Vand**, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), eddike, salt, aroma.

Kyllinge kødboller i tomatsauce m. pasta og bloml

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	426kJ / 101kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

vand, Kyllingekød 70%, drikkevand, **HVEDEMEL**, bordsalt, glukosesirup, **SOJA**koncentrat, kog, hvidleg, karamelliseret sukker, **SOJA**proteinhydrolysat, majsproteinhydrolysat, solsikkeolie, modificeret stivelse, maltodextrin, dextrose, rapsolie, krydderier (indeholder **SELLERI**, **SENNEP**), sukker, gær, aroma (indeholder **SOJA**, **SELLERI**, **HVEDE**), smagsforstærkere (mononatriumglutamat, dinatriuminosinat), stabilisator (triphosphater, difosfater), antioxidant (ascorbinsyre). **ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL**, vand, blomskå, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt, (5%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker, Salt, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), eddike, salt, aroma.

Chili con carne m. ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

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

INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chili con carne m. ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 20-25 min.

Koldt: creme fraiche.

Næringsindhold pr. 100g:

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

INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Pasta i parmesan-flødesauce med kylling og spina

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Varmes i 25-30 min.

Koldt: Spinat, kan evt. blandes med

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

vand, kyllingebrystfillet (97%), tapioca stivelse, salt, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, babyspinat, Vand, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose, xanthan gum), naturlig aroma. Pasteuriseret MÆLK, salt, ostekultur (Fra MÆLK), enzym af mikrobiologisk oprindelse, Salt, Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs-, hvidløgspulver, Peber sort, Økologisk oprindelse

Pasta i parmesan-flødesauce med kylling og spina

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Varmes i 25-30 min.

Koldt: Spinat, kan evt. blandes med

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	451kJ / 107kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

vand, kyllingebryffilet (97%), tapioca stivelse, salt, ØKOLOGISK DURUMHVEDEMEL, vand, babyspinat, Vand, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose, xanthan gum), naturlig aroma. Pasteuriseret MÆLK, salt, ostekultur (Fra MÆLK), enzym af mikrobiologisk oprindelse, Salt, Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs-, hvidløgpulver, Peber sort, Økologisk oprindelse

Marokkansk gryderet m. cremefraice og brød

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i filmen og varm 25-30 min.

Brød: lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,2g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

vand, Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur., Økologisk, knækket durum**HVEDE**, **hvedemel**, vand, solsikkeolie, salt, sukker, gær, hævemiddel (E500), Søde kartofler i tern.(6%), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330.(6%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(4%), guleros, Linsor, **BLADELLERI**, spinat, helbladet., vand, salt, aromaer, sukker, fermenteret sukker, modificeret stivelse., leg i tern., vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Salt, vand, eddike, maltodextrin, palmefedt, salt, cayennepeber 7%, sukker, citrusfibre, roget chilipulver 2.5% (chili, rød), fortykningsmiddel (xanthangummi),. ingefær 28%, vand, maltodextrin, salt, palmefedt, eddike, sukker, citrusfibre, fortykningsmiddel (xanthangummi),. spidskommen, Kanel, Peber, sort

Marokkansk gryderet m. cremefraice og brød

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i filmen og varm 25-30 min.

Brød: lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,2g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

vand, Homogeniseret og højpasteuriseret **MÆLK**, **FLØDE**, kultur., Økologisk, knækket durum**HVEDE**, **hvedemel**, vand, solsikkeolie, salt, sukker, gær, hævemiddel (E500), Søde kartofler i tern.(6%), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330.(6%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(4%), guleros, Linsor, **BLADELLERI**, spinat, helbladet., vand, salt, aromaer, sukker, fermenteret sukker, modificeret stivelse., leg i tern., vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Salt, vand, eddike, maltodextrin, palmefedt, salt, cayennepeber 7%, sukker, citrusfibre, roget chilipulver 2.5% (chili, røg), fortykningsmiddel (xanthangummi),. ingefær 28%, vand, maltodextrin, salt, palmefedt, eddike, sukker, citrusfibre, fortykningsmiddel (xanthangummi),. spidskommen, Kanel, Peber, sort