

# Yoghurt m. skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	345kJ / 82kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	7,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Yoghurt m. skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	6,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Yoghurt m. skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	345kJ / 82kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	7,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Yoghurt m. skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	6,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**

# Kokos skyr m. hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kokos skyr m. hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kokos skyr m. hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2%, mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TORSDAG

# Kokos skyr m. hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**



# Kvark m. stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kvark m. stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Kvark m. stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Kvark m. stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt., Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,7g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt., Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	385kJ / 92kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,8g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,7g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	385kJ / 92kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,8g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Ramen suppe m. kylling

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	341kJ / 81kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	6,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,1g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), peberfrugt, Champignon, Bladspinat, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Vand, **sojabønner, hvede**, salt, honing, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri, gluten, soja**), Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker, .. Rød tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, ingefær, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Ramen suppe m. kylling

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	341kJ / 81kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	6,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,1g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), peberfrugt, Champignon, Bladspinat, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, honing, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker, .. Rød tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, ingefær, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - LØRDAG

# Blomkål m. sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Blomkål m. sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Blomkål m. sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TORSDAG

# Blomkål m. sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG

# Vegetarisk paprikagryde med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (kernetemp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	3,1g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,8g
Salt	0,30g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guar gummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt, peberfrugt(12%), squash(11%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret(9%), Udblødte røde kidneybønner; vand, salt, tomatpur, aroma(9%), Gulerod(5%), Løg, Tomater, salt(1%), **Mælk, mælkesyrekultur**, salt(1%), Rapsolie, Paprika, Stensalt, majsstivelse, løg(11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Vegetarisk paprikagryde med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (kernetemp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	3,1g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,7g
Salt	0,30g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guar gummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt, peberfrugt(12%), squash(11%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret(9%), Udblødte røde kidneybønner; vand, salt, tomatpur, aroma(9%), Gulerod(5%), Løg, Tomater, salt(1%), **Mælk, mælkesyre**, salt(1%), Rapsolie, Paprika, Stensalt, majsstivelse, løg(11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**



# Scrambled eggs m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purieg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Scrambled eggs m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purloeg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,6g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Scrambled eggs m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purieg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Scrambled eggs m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purieg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,6g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Ramen suppe m. æg

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,4g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, **Høseæg** (66%) i luge (34%). Luge:  
Vand, salt og surhedsregulerende middel:  
Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.,  
kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%,  
Guargummi 0,35%, peberfrugt,  
**Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt,  
Champignon, Bladspinat, Ristede  
**jordnødder** (99,3%), havssalt., Vand,  
**sojabønner**, **hvede**, salt, honing, Stensalt,  
majsstivelse, løg (11,5%),  
gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier,  
urter (Kan indeholde spor af **senne**,  
**selleri**, **gluten**, **soja**), Vand, sukker, rød  
chili, hvidløg, salt, E260, E410, E412,  
E415, E211., Rød tørret chili 28%,  
citrongræs, hvidløg, skalotteøg, salt, kaffir  
citron blade, Galgant, krydderier (koriander,  
frø, spidskommen), Lime saft fra  
koncentrat, konserveringsmiddel: (E223.  
Indeholder **sulfitter**), Koriander, ingefær,  
Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Ramen suppe m. æg

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,4g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, **Høseæg** (66%) i luge (34%). Luge:  
Vand, salt og surhedsregulerende middel:  
Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.,  
kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 26,65%,  
Guargummi 0,35%, peberfrugt,  
**Fuldkornshvedemel** (68%), vand, salt,  
Champignon, Bladspinat, Ristede  
**jordnødder** (99,3%), havssalt., Vand,  
**sojabønner, hvede**, salt, honing, Stensalt,  
majsstivelse, løg (11,5%),  
gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier,  
urter (Kan indeholde spor af **senne**,  
**selleri, gluten, soja**), Vand, sukker, rød  
chili, hvidløg, salt, E260, E410, E412,  
E415, E211., Rød tørret chili 28%,  
citrongræs, hvidløg, skalotteøg, salt, kaffir  
citron blade, Galgant, krydderier (koriander,  
frø, spidskommen), Lime saft fra  
koncentrat, konserveringsmiddel: (E223.  
Indeholder **sulfitter**), Koriander, ingefær,  
Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Cremet pasta m. squash, champignon og soltørret

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,7g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomater 80 %, tomatpuré 13 %, vegetabilisk olie, salt, sukker, løg 1,0 %, stivelse., squash, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Champignon, blomkål, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **osteløbe**, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Cremet pasta m. squash, champignon og soltørret

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,8g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomater 80 %, tomatpuré 13 %, vegetabilisk olie, salt, sukker, løg 1,0 %, stivelse., squash, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Champignon, blomkål, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **osteløbe**, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**



# Cremet pasta m. squash, champignon og soltørret

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,7g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomater 80 %, tomatpuré 13 %, vegetabilisk olie, salt, sukker, løg 1,0 %, stivelse., squash, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Champignon, blomkål, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **osteløbe**, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - TORSDAG

# Cremet pasta m. squash, champignon og soltørret

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,8g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomater 80 %, tomatpuré 13 %, vegetabilisk olie, salt, sukker, løg 1,0 %, stivelse., squash, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Champignon, blomkål, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **osteløbe**, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Nøddemix sødt og saltet

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Rosiner, **peanuts**, Solsikkeolie, Salt, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2047kJ / 487kcal
Fedt	30g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	26g
Protein	14g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - FREDAG**

# Rugsnack m. æble og chokolade

## TILBEREDNING

Lunes for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1099kJ / 262kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	34g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	8,0g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt  
tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl, **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, torgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300))

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TIRSDAG**

# Müslibar m. tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

havregryn, Mandler, honing, Græskarkerner, rørsukker, Mælk, mælkesyrekultur, salt., Tranebær, rørsukker, solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1940kJ / 462kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	6,6g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	12g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

# Honningristede mandler

## TILBEREDNING

Nydes som de er



## INDEHOLDER

mandler, sukker, honning, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2270kJ / 540kcal
Fedt	35g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	40g
Heraf sukkerarter	36g
Protein	14g
Salt	0,02g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Scone m. chokolade

## TILBEREDNING

Kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1424kJ / 339kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	49g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	7,8g
Salt	1,5g



## INDEHOLDER

Hvedemel, scones mix (kokos olie, hvedemel, modificeret stivelse, sukker, glucose sirup, hævemidler (E575, E500, E450), salt, mælkeprotein, aroma, helæg (helæg, vand), chokolade 12% (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (solsikkelecithin), naturlig vanilleekstrakt), sukker, vand, melbehandlingsmiddel (E300) strygelse (vand, vegetabiliske proteiner, solsikkeolie, dextrose, maltodextrin, majsstivelse).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

# Overnight oats m. blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	5,2g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**



# Overnight oats m. blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,4g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Overnight oats m. blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	5,2g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Overnight oats m. blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,4g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - ONSDAG

# Fuldkornspita m. kylling, salat og urtedressing

## TILBEREDNING

kylling& pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	547kJ / 130kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	11g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), savoykål, **mælk og fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(2%), Solsikkeolie, vand, hvidvinseddike 12 %, sukker, akaciehonning, ekstrajomfruolivenolie 4,0%, citronjuicekoncentrat 2,2%, mandarinjuicekoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmidler (caragenan, xantangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Mynte, Koriander, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Fuldkornspita m. kylling, salat og urtedressing

## TILBEREDNING

kylling & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	557kJ / 133kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	10g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), savoykål, **mælk og fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(2%), Solsikkeolie, vand, hvidvinseddike 12 %, sukker, akaciehonning, ekstrajomfruolivenolie 4,0%, citronjuicekoncentrat 2,2%, mandarinjuicekoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmidler (caragenan, xantangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Mynte, Koriander, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Hummus m. sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, Sorte Beluga Linser, **Sojabønner**, Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,7g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Hummus m. sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, Sorte Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Hummus m. sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, Sorte Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,7g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG



# Hummus m. sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, Sorte Beluga Linser, **Sojabønner**, Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - ONSDAG

# Fuldkornspita m. salat og falafler

## TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	699kJ / 167kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,1g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel 39 %, hvedemel, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300) , Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(3%), Solsikkeolie, vand, hvidvinseddike 12 %, sukker, akaciehonning, ekstrajomfruolivenolie 4,0%, citronjuicekoncentrat 2,2%, mandarinjuicekoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmidler (caragenan, xantangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Mynte, Koriander, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Fuldkornspita m. salat og falafler

## TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	742kJ / 177kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,3g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel 39 %, hvedemel, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(3%), Solsikkeolie, vand, hvidvinseddike 12 %, sukker, akaciehonning, ekstrajomfruolivenolie 4,0%, citronjuicekoncentrat 2,2%, mandarinjuicekoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmidler (caragenan, xantangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Mynte, Koriander, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Pandekager m. oksekødsfyld og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (pandekage lunes)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,7g
Salt	0,55g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Hakket oksekød(17%), flåede tomater(17%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpure, aroma(3%), Majs, vand, salt, Vand, Cherrytomat(5%), babyspinat, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt.(1%), Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Pandekager m. oksekødsfyld og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (pandekage lunes)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,5g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Hakket oksekød(17%), flåede tomater(17%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpure, aroma(3%), Majs, vand, salt, Vand, Cherrytomat(5%), babyspinat, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt.(1%), Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Paprikagryde med kartoffelmos og selleri

## TILBEREDNING

Varms 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	428kJ / 102kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	1,8g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,35g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guargummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt., **Kyllingebryst** (96 %), tapiokastivelse, salt., **Selleri**, **flede**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Champignon, squash, **Sødmælk**, **Kyllingekød** maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konserveringsmiddel (Natriumnitrit), Røgaroma., peberfrugt, Løg, Afkog af vand, kyllingebeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad (2%), Tomater, salt., Rapsolie, Paprika., Paprika, Hvidløg, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Paprikagryde med kartoffelmos og selleri

## TILBEREDNING

Varms 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	1,9g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,38g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guargummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt., **Kyllingebryst** (96 %), tapiokastivelse, salt., **Selleri**, **flede**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Champignon, squash, **Sødmælk**, **Kyllingekød** maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konserveringsmiddel (Natriumnitrit), Røgaroma., peberfrugt, Løg, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad (2%), Tomater, salt., Rapsolie, Paprika., Paprika, Hvidløg, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - ONSDAG**

# Burger m. blandet salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

1. Lun brød i ovn.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm kød 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	766kJ / 182kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,7g
Salt	0,38g



## INDEHOLDER

oksekød(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e).  
Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Rapsolie, sukker, tomatpuré, løg, eddike, vand, hvidkål, agurk, rød peberfrugt, rødbede, modificeret stivelse, salt, **sennepsmel**, pasteuriserede **æggeblommer**, hvidløg, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende midler (E330, E270), konserveringsmidler (E202, E211), antioxidant (E385) , Gulerod(4%), squash, Rød/grøn/gul peberfrugt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG



# Burger m. blandet salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

1. Lun brød i ovn.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm kød 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	803kJ / 191kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	10g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

oksekød(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Rapsolie, sukker, tomatpuré, løg, eddike, vand, hvidkål, agurk, rød peberfrugt, rødbede, modificeret stivelse, salt, **sennepsmel**, pasteuriserede **æggeblommer**, hvidløg, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende midler (E330, E270), konserveringsmidler (E202, E211), antioxidant (E385) , Gulerod(4%), squash, Rød/grøn/gul peberfrugt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Kyllingefilet m. bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	353kJ / 84kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,3g
Salt	0,29g



## INDEHOLDER

Stegt kylling 22% (Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500)), Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Bulgur, squash, peberfrugt, Blomkål, Løg, Vineddike (indeholder sulfitt), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - FREDAG**

# Kyllingefilet m. bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	353kJ / 84kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,3g
Salt	0,29g



## INDEHOLDER

Stegt kylling 22% (Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500)), Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Bulgur, squash, peberfrugt, Blomkål, Løg, Vineddike (indeholder sulfitt), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Pandekager m. vegetarfyld og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (pandekage lunes)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,3g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, flædede tomater, Majs, vand, salt, Cherrytomat(9%), Løg, Gulerod, babyspinat, Tomater, salt, Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja**), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Pandekager m. vegetarfyld og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (pandekage lunes)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	415kJ / 99kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,4g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, flædede tomater, Majs, vand, salt, Cherrytomat(9%), Løg, Gulerod, babyspinat, Tomater, salt, Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja**), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Mexi burger m. salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

1. Lun brød i ovn.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm kød 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,8g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Kidneybønner, panering (majsflakes, majsstivelse, risemel), forkogte hvide ris, haricotsverts, rød peberfrugt, majs, kartofler, fuldkornsmel, majsstivelse, salt, spidskommen, løg, paprika, oregano, timian, hvidløg, sukker, maltodekstrin, gær, gærstrakt, cayennepeber, rapsolie, savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Vindrukerneolie 56%, vand, vineddike, **æggeblomme** 5%, sukker, modificeret stivelse, salt, krydderier (indeholder **sennep**) fortykningsmiddel (xanthangummi, guar gummi), citronestrukt, antioxidant (calcium disodium EDTA), farve (betacaroten), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gulerod(4%), squash, Rød/grøn/gul peberfrugt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - MANDAG

# Mexi burger m. salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

1. Lun brød i ovn.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm kød 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,8g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Kidneybønner, panering (majsflakes, majsstivelse, risemel), forkogte hvide ris, haricotsverts, rød peberfrugt, majs, kartofler, fuldkornsmel, majsstivelse, salt, spidskommen, løg, paprika, oregano, timian, hvidløg, sukker, maltodekstrin, gær, gærstrakt, cayennepeber, rapsolie, savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Vindrukerneolie 56%, vand, vineddike, **æggeblomme** 5%, sukker, modificeret stivelse, salt, krydderier (indeholder **sennep**) fortykningsmiddel (xanthangummi, guar gummi), citroneskstrakt, antioxidant (calcium disodium EDTA), farve (betacaroten), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gulerod(4%), squash, Rød/grøn/gul peberfrugt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - MANDAG

# Samosa m. bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Kom samosa på bageplade
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,7g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

Samosa med grøntsagsfyld 26%  
**(Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpure, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander), Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Bulgur, squash, peberfrugt, Blomkål, Løg, Vineddike (indeholder sulfid), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - FREDAG



# Samosa m. bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Kom samosa på bageplade
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,7g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

Samosa med grøntsagsfyld 26%  
**(Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpure, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander), Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Bulgur, squash, peberfrugt, Blomkål, Løg, Vineddike (indeholder sulfid), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - FREDAG