

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel., Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel., Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Honning, Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel., Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Kold byggrød m. brombær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Letmælk, Bygflager., Brombær., honing,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Kanel, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	676kJ / 161kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,2g
Protein	4,0g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kold byggrød m. brombær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Letmælk, Bygflager., Brombær., honing,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Kanel, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,2g
Protein	3,8g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kold byggrød m. brombær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Letmælk, Bygflager., Brombær., honing,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Kanel, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	676kJ / 161kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,2g
Protein	4,0g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Kold byggrød m. brombær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Letmælk, Bygflager, Brombær, honing, Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma., Kanel, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	8,2g
Protein	3,8g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Kvark m. granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, **Sesamfrø**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,3g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Kvark m. granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, **Sesamfrø**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	502kJ / 120kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Kvark m. granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, **Sesamfrø**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,3g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Kvark m. granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, **Sesamfrø**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	502kJ / 120kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, mango, Solbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	6,9g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, mango, Solbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	6,8g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, mango, Solbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	6,9g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, mango, Solbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	6,8g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Kardemomme yoghurt m. æble-ribskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	4,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kardemomme yoghurt m. æble-ribskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	4,5g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kardemomme yoghurt m. æble-ribskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	4,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Kardemomme yoghurt m. æble-ribskompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	4,5g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Karrysuppe m. porrer. Hertil fuldkornsflute

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	407kJ / 97kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	2,9g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Suppe (80%) ((kogt på vand, hønseoksekraftben, porrer, gulerødder, persillerod, **selleri**, pastinak, salt), **piskefløde** (11%), palme- og rapsolie, majsstivelse, karry, krydderier, krydderi-, krydderurte- og grøntsagsekstrakter (indeholder **hvede** og **selleri**), salt, sukker).
Fyld 20% (kogt hønsekød, rød peberfrugt, kogte ris, ærter, majs, leg., **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**.(11%), porrer(8%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Karrysuppe m. porrer. Hertil fuldkornsflute

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	407kJ / 97kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	2,9g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Suppe (80%) ((køgt på vand, høns,  kseskraftben, porrer, gulerødder, persillerod, **selleri**, pastinak, salt), **piskefløde** (11%), palme- og rapsolie, majsstivelse, karry, kryddener, krydderi-, krydderurte- og gr ntsagseksrakter (indeholder **hvede** og **selleri**), salt, sukker). Fyld 20% (k gt h nsesk d, r d peberfrugt, kogte ris, ærter, majs, leg., **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, h rf r, havsalt, olivenolie, g r, **hvedegluten**, **durumhvedemel**.(11%), porrer(8%))

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75 C

KVINDE - LØRDAG

Karrysuppe m. porrer. Hertil fuldkornsflute

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	407kJ / 97kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	2,9g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Suppe (80%) ((køgt på vand, høns,  kseskraftben, porrer, gulerødder, persillerod, **selleri**, pastinak, salt), **piskefløde** (11%), palme- og rapsolie, majsstivelse, karry, kryddener, krydderi-, krydderurte- og gr ntsagseksktrakter (indeholder **hvede** og **selleri**), salt, sukker). Fyld 20% (k gt h nsesk d, r d peberfrugt, kogte ris, ærter, majs, leg., **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, h rf r, havsalt, olivenolie, g r, **hvedegluten**, **durumhvedemel**.(11%), porrer(8%))

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75 C

VEGETAR MAND - LØRDAG

Karrysuppe m. porrer. Hertil fuldkornsflute

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	407kJ / 97kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	2,9g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Suppe (80%) ((kogt på vand, hønseoksekraftben, porrer, gulerødder, persillerod, **selleri**, pastinak, salt), **piskefløde** (11%), palme- og rapsolie, majsstivelse, karry, krydderier, krydderi-, krydderurte- og grøntsagsekstrakter (indeholder **hvede** og **selleri**), salt, sukker).
Fyld 20% (kogt hønsekød, rød peberfrugt, kogte ris, ærter, majs, leg., **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**.(11%), porrer(8%))

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Edamamebønne salat m. hvedekerner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner.

Hvedekerner(durumhvede) .. Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Rødløg, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Edamamebønne salat m. hvedekerner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner,
Hvedekerner(durumhvede) .. Basilikum,
solsikkeolie, **cashewnødder**, salt,
Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: **mælkesyre**., Rødløg, Bredbladet
persille, Salt, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Edamamebønne salat m. hvedekerner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner,
Hvedekerner(durumhvede) .. Basilikum,
solsikkeolie, **cashewnødder**, salt,
Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: **mælkesyre**., Rødløg, Bredbladet
persille, Salt, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Edamamebønne salat m. hvedekerner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner,
Hvedekerner(durumhvede) .. Basilikum,
solsikkeolie, **cashewnødder**, salt,
Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: **mælkesyre**., Rødløg, Bredbladet
persille, Salt, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Bolognaise á la vegetariana. Hertil pasta

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	385kJ / 92kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,4g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, aubergine, Tomater 80 %, tomatpuré 13 %, vegetabilsk olie, salt, sukker, løg 1,0 %, stivelse., Champignon, Løg, Salt, Sorte Beluga Lins(er)1%, Rapsolie, Tomater, salt(0%), Gulerod(0%), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Basilikum(0%), Oregano., Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

VEGETAR MAND - FREDAG

Bolognaise á la vegetariana. Hertil pasta

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	385kJ / 92kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,4g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, aubergine, Tomater 80 %, tomatpuré 13 %, vegetabilsk olie, salt, sukker, løg 1,0 %, stivelse., Champignon, Løg, Salt, Sorte Beluga Lins(er)1%, Rapsolie, Tomater, salt(0%), Gulerod(0%), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Basilikum(0%), Oregano., Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Pastasalat m. pesto kikærter og soltørrede tomate

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,9g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Kikærter, vand, salt, antioxidant(14%), Grønne bønner, Ærter, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Soltørrede tomater (93,85%), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **peanuts**, veg olie, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. pesto kikærter og soltørrede tomate

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Kikærter, vand, salt, antioxidant(14%), Grønne bønner, Ærter, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Soltørrede tomater (93,85%), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **peanuts**, veg olie, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Pastasalat m. pesto kikærter og soltørrede tomate

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,9g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Kikærter, vand, salt, antioxidant(14%), Grønne bønner, Ærter, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Soltørrede tomater (93,85%), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **peanuts**, veg olie, **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Pastasalat m. pesto kikærter og soltørrede tomate

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Kikærter, vand, salt, antioxidant(14%), Grønne bønner, Ærter, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Soltørrede tomater (93,85%), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **peanuts**, veg olie, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

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, **bygmaltmel**, 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

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, Sorte Beluga Linser, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,6g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, Sorte Beluga Linser, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	6,5g
Salt	1,6g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, Sorte Beluga Linser, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,6g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, Sorte Beluga Linser, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	6,5g
Salt	1,6g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Salat m. perlebyg, spinat og kalkunbacon

TILBEREDNING

Nyd din frokost kold eller varm.

*Emballagen tåler ikke varmebehandling



INDEHOLDER

Vand, byg kerner, Rapsolie, babyspinat, Rødløg, Kalkunoverlårskød (87%), vand, salt, glukosesirup, stabilisator (E451), antioxidant (E301), konserveringsmiddel (E250), rosiner, æbleeddike 5%, honning, Hvidløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	850kJ / 202kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	3,5g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Salat m. perlebyg, spinat og kalkunbacon

TILBEREDNING

Nyd din frokost kold eller varm.

*Emballagen tåler ikke varmebehandling



INDEHOLDER

Vand, byg kerner, Rapsolie, babyspinat, Rødløg, Kalkunoverlårskød (87%), vand, salt, glukosesirup, stabilisator (E451), antioxidant (E301), konserveringsmiddel (E250), rosiner, æbleeddike 5%, honning, Hvidløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	831kJ / 198kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	3,7g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Salat m. perlebyg, spinat og kalkunbacon

TILBEREDNING

Nyd din frokost kold eller varm.

*Emballagen tåler ikke varmebehandling



INDEHOLDER

Vand, byg kerner, Rapsolie, babyspinat, Rødløg, Kalkunoverlårskød (87%), vand, salt, glukosesirup, stabilisator (E451), antioxidant (E301), konserveringsmiddel (E250), rosiner, æbleeddike 5%, honning, Hvidløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	850kJ / 202kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	3,5g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Salat m. perlebyg, spinat og kalkunbacon

TILBEREDNING

Nyd din frokost kold eller varm.

*Emballagen tåler ikke varmebehandling



INDEHOLDER

Vand, byg kerner, Rapsolie, babyspinat, Rødløg, Kalkunoverlårskød (87%), vand, salt, glukosesirup, stabilisator (E451), antioxidant (E301), konserveringsmiddel (E250), rosiner, æbleeddike 5%, honning, Hvidløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	831kJ / 198kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	3,7g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Urtemarineret kalkunfilet. Hertil kartofler m. dild og

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	430kJ / 102kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,3g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennep** (vand, **sennepsfrø** eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, hvidkål, babyspinat, Rapsolie, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Urtemarineret kalkunfilet. Hertil kartofler m. dild og

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	435kJ / 104kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,2g
Salt	0,45g



INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennep** (vand, **sennepsfrø** eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, hvidkål, baby spinat, Rapsolie, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Gullash m. vilde ris og spidskålssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	291kJ / 69kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,5g
Salt	0,26g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, Løg, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tomater, salt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Paprika, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Gullash m. vilde ris og spidskålssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	294kJ / 70kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,4g
Salt	0,25g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, Løg, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tomater, salt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Paprika, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Hakkebøf m. sauce, kartofler og peberfrugt

TILBEREDNING

Bøffen kan med fordel steges på pande

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,9g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

Kartofler, oksekød(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Vand, 14% leg. tomatpure, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, aroma (oksehale, peber), druesukker, salt, brun farin, løgmel, baconaroma (indeholder røgaroma), gærekstrakt, glukosesirup, grøntsags-og krydderiekstrakt, **sennepsmel**, surhedsregulerende middel (E270), konserverings-middel (E202, E211), farve (E150c)(20%), Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , Rapsolie, Salt, Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Hakkebøf m. sauce, kartofler og peberfrugt

TILBEREDNING

Bøffen kan med fordel steges på pande

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,5g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Kartofler, oksekød(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Vand, 14% leg. tomatpure, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, aroma (oksehal, peber), druesukker, salt, brun farin, løgmel, baconaroma (indeholder rogaroma), gærekstrakt, glukosesirup, grøntsags-og krydderiekstrakt, **sennepsmel**, surhedsregulerende middel (E270), konserverings-middel (E202, E211), farve (E150c)(20%), Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , Rapsolie, Salt, Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Frikadeller hertil sprød kernesalat og tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Kernesalat & tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,8g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælkeprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse(E1414), hyd. veg. protein(**soja**, majs), krydderier, **Hvedekerner(durumhvede)** .. **yoghurt** produkt (**mælk**, modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**), agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie, havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike, peber, fortykningsmiddel (agar, pektin), broccoli, hvidkål, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Frikadeller hertil sprød kernesalat og tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Kernesalat & tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,9g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælkeprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse(E1414), hyd. veg. protein(**soja**, majs), krydderier, **Hvedekerner(durumhvede)** .. **yoghurt** produkt (**mælk**, modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**), agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie, havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike, peber, fortykningsmiddel (agar, pektin), broccoli, hvidkål, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Squashfrikadelle m. kernesalat og tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: asiatisk råkost

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	401kJ / 96kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,4g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
squash(23%), **yoghurt** produkt (**mælk**,
modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**),
agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie,
havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike,
peber, fortykningsmiddel (agar, pektin),
porrer, Løg, Pasteriserede **helæg**,
surhedsregulerende middel (E330),(5%),
Rødløg, **Mælk**, salt, **osteløbe**,
Letmælk (2%), **havregryn**(2%),
Bredbladet persille, Mynte, Rapsolie,
Hvidløg, Citronskal, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Squashfrikadelle m. kernesalat og tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: asiatisk råkost

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	401kJ / 96kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,4g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
squash(23%), **yoghurt** produkt (**mælk**,
modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**),
agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie,
havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike,
peber, fortykningsmiddel (agar, pektin),
porrer, Løg, Pasteriserede **helæg**,
surhedsregulerende middel (E330),(5%),
Rødløg, **Mælk**, salt, **osteløbe**,
Letmælk (2%), **havregryn**(2%),
Bredbladet persille, Mynte, Rapsolie,
Hvidløg, Citronskal, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG

Squashfrikadelle m. kernesalat og tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: asiatisk råkost

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	401kJ / 96kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,4g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
squash(23%), **yoghurt** produkt (**mælk**,
modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**),
agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie,
havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike,
peber, fortykningsmiddel (agar, pektin),
porrer, Løg, Pasteriserede **helæg**,
surhedsregulerende middel (E330),(5%),
Rødløg, **Mælk**, salt, **osteløbe**,
Letmælk (2%), **havregryn**(2%),
Bredbladet persille, Mynte, Rapsolie,
Hvidløg, Citronskal, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - MANDAG

Squashfrikadelle m. kernesalat og tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: asiatisk råkost

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	401kJ / 96kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,4g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
squash(23%), **yoghurt** produkt (**mælk**,
modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**),
agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie,
havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike,
peber, fortykningsmiddel (agar, pektin),
porrer, Løg, Pasteriserede **helæg**,
surhedsregulerende middel (E330),(5%),
Rødløg, **Mælk**, salt, **osteløbe**,
Letmælk (2%), **havregryn**(2%),
Bredbladet persille, Mynte, Rapsolie,
Hvidløg, Citronskal, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Chili sin carne m. ris og tortilla chips

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	590kJ / 141kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,1g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

Hvide ris, **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Gulerod, Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Kanel, Koriander, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Chili sin carne m. ris og tortilla chips

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,2g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Hvide ris, **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Gulerod, Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Kanel, Koriander, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Chili sin carne m. ris og tortilla chips

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	590kJ / 141kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,1g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

Hvide ris, **Sojaprotein**, rapsoolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Gulerod, Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Kanel, Koriander, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TORSDAG

Chili sin carne m. ris og tortilla chips

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,2g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Hvide ris, **Sojaprotein**, rapsoolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Gulerod, Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Kanel, Koriander, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Broccolimedaljon. Hertil kartofler m. dild og hvidkål

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kartofler, Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk, ostepulver, byggryn**, stegte løg, majsmeel, rismel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, hvidkål, babyspinat, Rapsolie, Dild, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	530kJ / 126kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	2,4g
Salt	0,81g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Broccolimedaljon. Hertil kartofler m. dild og hvidkål

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kartofler, Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk, ostepulver, byggryn**, stegte løg, majsmeel, rismel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, hvidkål, babyspinat, Rapsolie, Dild, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	2,5g
Salt	0,84g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Gullash (veg) m. vilde ris og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	267kJ / 64kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	2,9g
Salt	0,26g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Gulerod, Champignon, **Selleri**, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, peberfrugt, spidskål, Løg, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tomater, salt., Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Salt, Paprika., Hvidløg, spidskommen, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Gullash (veg) m. vilde ris og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	271kJ / 65kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	2,9g
Salt	0,25g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Gulerod, Champignon, **Selleri**, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, peberfrugt, spidskål, Løg, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tomater, salt., Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Salt, Paprika., Hvidløg, spidskommen, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG