

Kvark m. soltørrede tranebær og mandler

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Mandler(8%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Kvark m. soltørrede tranebær og mandler

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Mandler(8%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Kvark m. soltørrede tranebær og mandler

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Mandler(8%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Kvark m. soltørrede tranebær og mandler

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Mandler(8%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Skyr m. jordbær/rabarberkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Rabarber, Jordbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	6,6g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Skyr m. jordbær/rabarberkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Rabarber, Jordbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,8g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Skyr m. jordbær/rabarberkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Rabarber, Jordbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	6,6g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Skyr m. jordbær/rabarberkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Rabarber, Jordbær,
Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,8g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

havre/æblegrød m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

æblejuice fra koncentrat og æblepurekoncentrat, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, **havregryn**, Tranebær, rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	2,5g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

havre/æblegrød m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

æblejuice fra koncentrat og æblepurekoncentrat, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, **havregryn**, Tranebær, rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	2,4g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

havre/æblegrød m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

æblejuice fra koncentrat og æblepurekoncentrat, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, **havregryn**, Tranebær, rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	2,5g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

havre/æblegrød m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

æblejuice fra koncentrat og æblepurekoncentrat, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, **havregryn**, Tranebær, rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	2,4g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Kanel yoghurt m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant; ascorbinsyre., Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	3,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kanel yoghurt m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant; ascorbinsyre., Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	3,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kanel yoghurt m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant; ascorbinsyre., Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	3,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Kanel yoghurt m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant; ascorbinsyre., Mandler, honing, Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	3,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs m. kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Scrambled eggs m. kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylitol, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutamat, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Scrambled eggs m. kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Scrambled eggs m. kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylitol, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutamat, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Majssalat m. kidneybønner, peberfrugt, gulerod og

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt,
Gulerod(18%), kidney bønner, squash,
Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,3g
Salt	0,76g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Majssalat m. kidneybønner, peberfrugt, gulerod og

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt,
Gulerod(18%), kidney bønner, squash,
Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,3g
Salt	0,76g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Majssalat m. kidneybønner, peberfrugt, gulerod og

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(18%), kidney bønner, squash, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,3g
Salt	0,76g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Majssalat m. kidneybønner, peberfrugt, gulerod og

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(18%), kidney bønner, squash, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,3g
Salt	0,76g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Kyllingelår m. sød kartoffelmos og bagt broccoli

TILBEREDNING

Varm 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	470kJ / 112kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	4,6g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	10g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Broccoli, Søde kartofler i tern., Gulerod, kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guar gummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt, **Sødmælk**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Kyllingelår m. sød kartoffelmos og bagt broccoli

TILBEREDNING

Varm 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	422kJ / 101kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	11g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Broccoli, Søde kartofler i tern., Gulerod, kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guar gummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt, **Sødmælk**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Kalveragout m. ris

TILBEREDNING

Tilbehør: Røgede mandler

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	546kJ / 130kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,4g
Salt	0,25g



INDEHOLDER

Hvide ris(47%), Kalvekød, Champignon, Rødvind, Perleløg, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad,(4%), Kalvefond (afkog af vand, kalvebein (2200 g), løg, porre, pastinak, gulerod, persille, timian, laurbærblade, hvidløg),(4%), Løg, fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, **Mandler** 96%, krydderiblanding (salt, **hvedemel**, modificeret kartoffelstivelse, gærrestrakt, stabilisator (E420), røg aroma, løgpulver, syre (E330), krydderier, solsikkeolie), emulgator (E414) .., Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Rapsolie, Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kalveragout m. ris

TILBEREDNING

Tilbehør: Røgede mandler

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	520kJ / 124kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,3g
Salt	0,23g



INDEHOLDER

Hvide ris(47%), Kalvekød, Champignon, Rødvind, Perleløg, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad,(4%), Kalvefond (afkog af vand, kalvebein (2200 g), løg, porre, pastinak, gulerod, persille, timian, laurbærblade, hvidløg),(4%), Løg, fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, **Mandler** 96%, krydderiblanding (salt, **hvedemel**, modificeret kartoffelstivelse, gærrestrakt, stabilisator (E420), røgaroma, løgpulver, syre (E330), krydderier, solsikkeolie), emulgator (E414) .., Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Rapsolie, Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Pasta pesto m. tomat, peber og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	757kJ / 180kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,2g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost (mælk, salt, ostløbe) parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre., Rød/grøn/gul peberfrugt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**, Cherrytomat(6%), /Erter, Majs, vand, salt,

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Pasta pesto m. tomat, peber og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	663kJ / 158kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,4g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost** (mælk, salt, ostløbe) **parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre., Rød/grøn/gul peberfrugt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostløbe**, Cherrytomat(6%), /Erter, Majs, vand, salt,

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Pasta pesto m. tomat, peber og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	757kJ / 180kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,2g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost (mælk, salt, ostløbe) parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre., Rød/grøn/gul peberfrugt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**, Cherrytomat(6%), /Erter, Majs, vand, salt,

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Pasta pesto m. tomat, peber og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	663kJ / 158kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,4g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost (mælk, salt, ostløbe) parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre., Rød/grøn/gul peberfrugt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**, Cherrytomat(6%), /Erter, Majs, vand, salt,

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Broccolimedaljon m. sød kartoffelmos og broccoli

TILBEREDNING

10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	492kJ / 117kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,9g
Salt	0,81g



INDEHOLDER

Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk, ostepulver, byggryn**, stegte løg, majsmeel, rismeel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, Broccoli, Søde kartofler i tern, kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoffelstivelse, stabilisator: guar gummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt, Gulerod, **Sødmælk, Mælk, mælkesyrekultur**, salt, Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TORSDAG

Broccolimedaljon m. sød kartoffelmos og broccoli

TILBEREDNING

10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	4,9g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk, ostepulver, byggryn**, stegte løg, majsmeel, rismeel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, Broccoli, Søde kartofler i tern, kartofler, vand, **skummetmælk**, rapsolie, salt, modificeret kartoflerstivelse, stabilisator: guar gummi, naturlig aroma (**mælk**), krydderi, peberekstrakt, Gulerod, **Sødmælk, Mælk, mælkesyrekultur**, salt, Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Vegetar ragout m. ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	4,8g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Hvide ris(44%), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Champignon, Vand, Rødvind, Perleløg, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Mandler** 96%, krydderiblanding (salt, **hvedemel**, modificeret kartoffelstivelse, gærkonstrakt stabilisator (E420), røgaroma, løgpulver, syre (E330), krydderier, solsikkeolie), emulgator (E414) .. Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Vegetar ragout m. ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Hvide ris(44%), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Champignon, Vand, Rødvind, Perleløg, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, **Mandler** 96%, krydderiblanding (salt, **hvedemel**, modificeret kartoffelstivelse, gærkonstrakt stabilisator (E420), regaroma, løgpulver, syre (E330), krydderier, solsikkeolie), emulgator (E414) .. Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,8g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

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 - ONSDAG

Rugsnack m. gulerod og rosin

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1026kJ / 244kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	35g
Heraf sukkerarter	9,0g
Protein	7,9g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

gulerødder, **hvedemel**, vand, **rugmel**, rosiner, solsikkekerner, **rugkerner**, hørfrø, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejskultur), **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, tørgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2455kJ / 584kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	21g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

Müslibar

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

havregryn, hasselnøddekerner., honing,
Græskarkerner, rørsukker, Mælk,
mælkesyrekultur, salt., rosiner

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1961kJ / 467kcal
Fedt	26g
Heraf mættede fedtsyrer	6,6g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	10g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Blåbærmuffin

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	20g
Protein	5,4g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

hvedemel, melbehandlingsmiddel (E300), **hvedemalt**, sukker, **æg**, rapsolie, blåbær 10%, stabilisator (E422, E415), modificeret stivelse (majs), vallepulver (**mælk**) bindemidler (E450,E500), **hvedestivelse**, aromaer, salt, **hvedegluten**, enzymer, **skummetmælkspulver**, **mælke** proteiner,

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

quinoa lys(24%), Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant(24%), Cherrytomat(12%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulffiter**), Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,2g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

quinoa lys(24%), Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant(24%), Cherrytomat(12%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,2g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

quinoa lys(24%), Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant(24%), Cherrytomat(12%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,2g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

quinoa lys(24%), Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant(24%), Cherrytomat(12%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfit**), Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,2g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Sandwich m. kylling salat og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	778kJ / 185kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**.
Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., savoykål, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich m. kylling salat og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	778kJ / 185kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycinder af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**.
Kyllingebrystfillet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., savoykål, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich med hummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	709kJ / 169kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Vand, **hvedemel**, 17%
fuldkornshvedemel, 12% **rugkerner**, 10%
rugmel, solsikkekerner, hørfrø,
durumhvedemel, 2% **havreflager**, tørret
surdej (**rugmel**, **surdejskultur**),
bygmaltekstrakt, salt tilsat Jod, torgær,
melbehandlingsmiddel (E 300), **Fuldkorn**.
Drys: **rugmel/durumhvedemel**. Kan
indeholde spor af **SESAM**, Kikærter, vand,
salt, antioxidant, Gulerod, Spidskål Rød,
spidskål, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt
(5%), eddike,
Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202),
Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**,
yoghurtkultur, Hvidløg, spidskommen,
Salt, cayennepeber

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Sandwich med hummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,2g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Vand, **hvedemel**, 17%
fuldkornshvedemel, 12% **rugkerner**, 10%
rugmel, solsikkekerner, hørfrø,
durumhvedemel, 2% **havreflager**, tørret
surdej (**rugmel**, **surdejskultur**),
bygmaltekstrakt, salt tilsat Jod, torgær,
melbehandlingsmiddel (E 300), **Fuldkorn**.
Drys: **rugmel/durumhvedemel**. Kan
indeholde spor af **SESAM**, Kikærter, vand,
salt, antioxidant, Gulerod, Spidskål Rød,
spidskål, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt
(5%), eddike,
Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202),
Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**,
yoghurtkultur, Hvidløg, spidskommen,
Salt, cayennepeber

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Kyllingefilet i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Hæld sauce over kylling.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,1g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, (6%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Champignon, Afkog af vand, kyllingebeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad,(4%), **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Leggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgs ekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), peberfrugt(3%), aubergine, porrer, Salt, Paprika., Rapsolie, Hvidløg, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kyllingefilet i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Hæld sauce over kylling.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,8g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret (6%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Champignon, Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad,(4%), **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Leggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgs ekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), peberfrugt(3%), aubergine, porrer, Salt, Paprika., Rapsolie, Hvidløg, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Hamburgerryg m. dildkartofler og salat af savoy/gi

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	421kJ / 100kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,7g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Kartofler, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2.5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konserveringsmiddel (E 250), Røget på bogeflis., savoykål, Cherrytomat, squash, Rapsolie, Gulerod, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Hamburgerryg m. dildkartofler og salat af savoy/gi

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	418kJ / 99kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,9g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Kartofler, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2.5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konserveringsmiddel (E 250), Røget på bogeflis., savoykål, Cherrytomat, squash, Rapsolie, Gulerod, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler og hvidkålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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



INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., hvidkål, squash, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	372kJ / 89kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,0g
Salt	0,42g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler og hvidkålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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



INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., hvidkål, squash, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	5,2g
Salt	0,45g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Pestosalat med blomkål, savoj og edamamebønne

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. Blomkål,
Sojabønner, savoykål, Basilikum,
solsikkeolie, cashewnødder, salt,
Parmigiano Reggiano (mælk, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: mælkesyre,(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,0g
Salt	0,55g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Pestosalat med blomkål, savoj og edamamebønne

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. Blomkål,
Sojabønner, savoykål, Basilikum,
solsikkeolie, cashewnødder, salt,
Parmigiano Reggiano (mælk, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: mælkesyre,(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,1g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Naturlig bøf m. vilde ris og pikantsauce

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	645kJ / 154kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,9g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, Vand, 21 % - tekstureret ærteprotein koncentrat, kokosolie, **hvedegluten**, **mandel**, karl johan svampe pulver, tomat, fermenteret dekstrose, salt, **maltekstrakt (byg)**, farve (rødbede), naturlig aroma, maltodekstrin, stabilisator (methylcellulose). - Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (6%), Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(4%), Champignon, peberfrugt(3%), aubergine, **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Løggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgstekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), porrer, Salt, Rapsolie, Paprika., Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - FREDAG

Naturlig bøf m. vilde ris og pikantsauce

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	651kJ / 155kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,0g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, Vand, 21 % - tekstureret ærteprotein koncentrat, kokosolie, **hvedegluten**, **mandel**, karl johan svampe pulver, tomat, fermenteret dekstrose, salt, **maltekstrakt (byg)**, farve (rødbede), naturlig aroma, maltodekstrin, stabilisator (methylcellulose). - Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), Tomat (70%).
Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret.(6%), Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(4%), Champignon, peberfrugt(3%), aubergine,
Skummetmælk, fløde, Vand, Salt, Løggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgstekstrakt,
mælkesyrekultur(3%), porrer, Salt, Rapsolie, Paprika., Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Nachos bøf m. dildkartofler og salat af savoy/guler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	2,5g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Kartofler, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, savoykål, Cherrytomat, squash, Rapsolie, Gulerod, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Nachos bøf m. dildkartofler og salat af savoy/guler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	2,5g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kartofler, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, savoykål, Cherrytomat, squash, Rapsolie, Gulerod, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG

Nachos bøf m. dildkartofler og salat af savoy/guler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	2,5g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Kartofler, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, savoykål, Cherrytomat, squash, Rapsolie, Gulerod, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - MANDAG

Nachos bøf m. dildkartofler og salat af savoy/guler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	2,5g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kartofler, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, savoykål, Cherrytomat, squash, Rapsolie, Gulerod, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Blomkålssoufflé m. kartofler og hvidkålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	2,6g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Kartofler, æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilsk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gürkemeje, paprika), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulero, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natrium hydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., hvidkål, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, squash, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Blomkålssoufflé m. kartofler og hvidkålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	2,7g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler, æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gürkemeje, paprika), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulero, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natrium hydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., hvidkål, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, squash, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Pestosalat med hvedekerner, blomkål, savoj og ky

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	575kJ / 137kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	6,6g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. Blomkål, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., savojkål, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(9%),

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Pestosalat med hvedekerner, blomkål, savoj og ky

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,4g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. Blomkål, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., savojkål, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(9%),

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG