

Vaniljekvark m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Vaniljekvark m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	6,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Vaniljekvark m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Vaniljekvark m. brombærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	6,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Græsk yoghurt m. mangokompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Græsk yoghurt m. mangokompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	3,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Græsk yoghurt m. mangokompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Græsk yoghurt m. mangokompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	3,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Yoghurt m. blåbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,0g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Yoghurt m. blåbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	311kJ / 74kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Yoghurt m. blåbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,0g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Yoghurt m. blåbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	311kJ / 74kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Scrambled eggs hertil honning og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	9,6g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Scrambled eggs hertil honning og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1* Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	764kJ / 182kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	9,3g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Scrambled eggs hertil honning og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	9,6g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Scrambled eggs hertil honning og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1* Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	764kJ / 182kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	9,3g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	8,2g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., 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. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,5g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., 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

Bolognese m. squash og gulerod. Hertil fuldkorns

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	421kJ / 100kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,6g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(15%), Hakket oksekød(13%), peberfrugt(6%), Gulerod, squash(5%), Tomater, salt (1%), Løg, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Hvidløg, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Bolognese m. squash og gulerod. Hertil fuldkorns

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	421kJ / 100kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,6g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(15%), Hakket oksekød(13%), peberfrugt(6%), Gulerod, squash(5%), Tomater, salt (1%), Løg, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Hvidløg, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

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

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, **mælkesyre**kultur, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Gulerodssuppe m. fuldkornssuppehorn

TILBEREDNING

Tilbehør: græskarkerner

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	401kJ / 96kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,6g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Vand, Purerede gulerødder 92 %, vand, fuldkorn **durum hvedemel, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (6%), Løg, Græskarkerner, Linser, Rapsolie, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk 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%), ingefær, Vand, glukose-fruktosesirup, hvid miso 20% (vand, **sojabønner**, ris, salt), salt, eddike, Karl Johan svampesirup 3,0%, tørretang 3,0%, svampesirup (maltodextrin, svampesirupkoncentrat), majsstivelse., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**)

Opbevares på køl 5+ grader

opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

MAND - LØRDAG

Gulerodssuppe m. fuldkornssuppehorn

TILBEREDNING

Tilbehør: græskarkerner

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,4g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Vand, Purerede gulerødder 92 %, vand, fuldkorn **durum hvedemel, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (6%), Løg, Græskarkerner, Linser, Rapsolie, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk 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%), ingefær, Vand, glukose-fruktosesirup, hvid miso 20% (vand, **sojabønner**, ris, salt), salt, eddike, Karl Johan svampepulver 3,0%, tørrettang 3,0%, svampesaftpulver (maltodextrin, svampesaftkoncentrat), majsstivelse., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**)

Opbevares på køl 5+ grader
opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

KVINDE - LØRDAG

Gulerodssuppe m. fuldkornssuppehorn

TILBEREDNING

Tilbehør: græskarkerner

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	401kJ / 96kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,6g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Vand, Purerede gulerødder 92 %, vand, fuldkorn **durum hvedemel, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (6%), Løg, Græskarkerner, Linser, Rapsolie, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk 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%), ingefær, Vand, glukose-fruktosesirup, hvid miso 20% (vand, **sojabønner**, ris, salt), salt, eddike, Karl Johan svampepulver 3,0%, tørrettang 3,0%, svampesaftpulver (maltodextrin, svampesaftkoncentrat), majsstivelse., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**)

Opbevares på køl 5+ grader

opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

VEGETAR MAND - LØRDAG

Gulerodssuppe m. fuldkornssuppehorn

TILBEREDNING

Tilbehør: græskarkerner

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,4g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Vand, Purerede gulerødder 92 %, vand, fuldkorn **durum hvedemel, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (6%), Løg, Græskarkerner, Linser, Rapsolie, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk 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%), ingefær, Vand, glukose-fruktosesirup, hvid miso 20% (vand, **sojabønner**, ris, salt), salt, eddike, Karl Johan svampesaltpulver 3,0%, tørrettang 3,0%, svampesaltpulver (maltodextrin, svampesaltkoncentrat), majsstivelse., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**)

Opbevares på køl 5+ grader

opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
Sojabønner, porrer, Rødløg, Rapsolie,
Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft,
honing, Ristede **Jordnødder** (99,3%),
havssalt., Citronskal, Hvidløg, Salt, Peber,
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 146kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	4,8g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
Sojabønner, porrer, Rødløg, Rapsolie,
Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft,
honing, Ristede **Jordnødder** (99,3%),
havssalt., Citronskal, Hvidløg, Salt, Peber,
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	5,4g
Salt	0,53g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
Sojabønner, porrer, Rødløg, Rapsolie,
Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft,
honing, Ristede **Jordnødder** (99,3%),
havssalt., Citronskal, Hvidløg, Salt, Peber,
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 146kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	4,8g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,
Sojabønner, porrer, Rødløg, Rapsolie,
Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft,
honing, Ristede **Jordnødder** (99,3%),
havssalt., Citronskal, Hvidløg, Salt, Peber,
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	5,4g
Salt	0,53g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Vegetar bolognese m. squash og gulerod. Hertil fu

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	412kJ / 98kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,3g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Sojaprotein**, rapsoolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma., peberfrugt, Gulerod, squash, Tomater, salt., Løg, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

VEGETAR MAND - FREDAG

Vegetar bolognese m. squash og gulerod. Hertil fu

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	429kJ / 102kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,3g
Salt	0,45g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Sojaprotein**, rapsoolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma., peberfrugt, Gulerod, squash, Tomater, salt., Løg, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - FREDAG

BBQ majsborn

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Majskerner, palmeolie, salt, bbq krydderi (maltodextrin, urter, krydderier, tørret tomatpulver, salt, røgsmag), smagsforstærker E621

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1760kJ / 419kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,2g
Salt	2,1g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

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 - TORSDAG

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 - ONSDAG

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 - TIRSDAG

Chiagrød m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	7,7g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chiagrød m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødme, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Chiagrød m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	7,7g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Kyllingespyd m. salat, hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat, hummus og tabouleh

Kyllingespyd opvarmes til en centrumtemperatur på 75°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,5g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, Kyllingebryst 95,64%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose(13%), Agurk, spidskål, Gulerod, **Bulgur, Sojabønner**, Spidskål Rød, Rødgørgul peberfrugt, Gulerod(4%), oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. . Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Salt, cayennepeber, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kyllingespyd m. salat, hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat, hummus og tabouleh

Kyllingespyd opvarmes til en centrumtemperatur på 75°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	372kJ / 89kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,6g
Salt	0,45g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, Kyllingebryst 95,64%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose(13%), Agurk, spidskål, Gulerod, **Bulgur, Sojabønner**, Spidskål Rød, Rødgørgul peberfrugt, Gulerod(4%), oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. , Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Salt, cayennepeber, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Boller i karry. Hertil råkost

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	697kJ / 166kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,9g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Hvide ris, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Gulerod, Vand, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, spidskål, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg., **Letmælk**, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Boller i karry. Hertil råkost

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,9g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Hvide ris, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Gulerod, Vand, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, spidskål, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg., **Letmælk**, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Bøf stroganoff med rodfrugtmos

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,9g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Kalvekød, Pastinak, **Selleri**, blomkål, Champignon, Gulerod, Kalvefond (afkog af vand, kalveben (2200 g), løg, porre, pastinak, gulerod, persille, timian, laurbærblade, hvidløg), peberfrugt, Løg., Rapsolie, Tomater, salt., Salt, Paprika, Paprika., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Bøf stroganoff med rodfrugtmos

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	382kJ / 91kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	4,0g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	5,0g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Kalvekød, Pastinak, **Selleri**, blomkål, Champignon, Gulerod, Kalvefond (afkog af vand, kalveben (2200 g), løg, porre, pastinak, gulerod, persille, timian, laurbærblade, hvidløg), peberfrugt, Løg., Rapsolie, Tomater, salt., Salt, Paprika, Paprika., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Kyllinge 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	521kJ / 124kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	12g
Salt	0,87g



INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211) ., Gulerod(4%), squash, Appelsinjuice fra koncentrat, Rød/grøn/gul peberfrugt, 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

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Kyllinge 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	530kJ / 126kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	11g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG



INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211) ., Gulerod(4%), squash, Appelsinjuice fra koncentrat, Rød/grøn/gul peberfrugt, 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

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 - ONSDAG

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 - ONSDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	894kJ / 213kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, 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**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Cherrytomat, squash, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	887kJ / 211kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,1g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, 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**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Cherrytomat, squash, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	894kJ / 213kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycerider af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Cherrytomat, squash, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	887kJ / 211kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,1g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, 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**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Cherrytomat, squash, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Æg m. hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Agurk, **Bulgur**, spidskål, Gulerod, Rød/grøn/gul peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Gulerod(4%), oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. . Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri, gluten, soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, Salt, cayennepeber, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Æg m. hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,0g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Agurk, **Bulgur**, spidskål, Gulerod, Rød/grøn/gul peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Gulerod(4%), oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. . Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri, gluten, soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, Salt, cayennepeber, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Vegoboller i karry. Hertil råkost

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,7g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Hvide ris, Rehydreret **sojaprotein**, vand, rehydreret **hvedeprotein**, vegetabilsk olie (solsikke og raps i varierende forhold), majsstivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), salt, løgpulver, proteinhydrolysat (**hvede**), **mælkstrakt (byg)**, gærstrakt, rødbedepulver, hvidløgpulver, krydderi, aroma, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Gulerod, spidskål, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Løg, **Letmælk**, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - MANDAG

Vegoboller i karry. Hertil råkost

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,31g



INDEHOLDER

Hvide ris, Rehydreret **sojaprotein**, vand, rehydreret **hvedeprotein**, vegetabilsk olie (solsikke og raps i varierende forhold), majsstivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), salt, løgpulver, proteinhydrolysat (**hvede**), **mælkstrakt (byg)**, gærstrakt, rødbedepulver, hvidløgpulver, krydderi, aroma, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Gulerod, spidskål, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Løg, **Letmælk**, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Vego stroganoff med rodfrugtmos

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	398kJ / 95kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,4g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, Gulerod, blomkål, **Selleri**, Pastinak, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, peberfrugt, kidney bønner, Løg, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Tomater, salt, æbleeddike 5%, Salt, Paprika., Paprika, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TORSDAG

Vego stroganoff med rodfrugtmos

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	299kJ / 71kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	2,5g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Vand, Gulerod, blomkål, **Selleri**, Pastinak, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, peberfrugt, kidney bønner, Løg, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Tomater, salt, æbleeddike 5%, Salt, Paprika., Paprika, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

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	679kJ / 162kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Kidneybønner, panering (majsflakes, majsstivelse, rismel), forkogte hvide ris, haricotsverts, rød peberfrugt, majs, kartofler, fuldkornsmel, majsstivelse, salt, spidskommen, løg, paprika, oregano, timian, hvidløg, sukker, maltodekstrin, gærekstrakt, cayennepeber, rapsolie, 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(5%), squash, Rød/grøn/gul peberfrugt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - 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	679kJ / 162kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

savoykål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Kidneybønner, panering (majsflakes, majsstivelse, risemel), forkogte hvide ris, haricotsverts, rød peberfrugt, majs, kartofler, fuldkornsmel, majsstivelse, salt, spidskommen, løg, paprika, oregano, timian, hvidløg, sukker, maltodekstrin, gærekstrakt, cayennepeber, rapsolie, 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(5%), squash, Rød/grøn/gul peberfrugt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - 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	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**, 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, natriumhydrogen 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 - ONSDAG

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**, 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 KVINDE - ONSDAG

Inderfilet i karry. Hertil råkost

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,6g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Gulerod, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, spidskål, Vand, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, Selleri, gulerødder, porresnit, bladselleri, løg-, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg, Letmælk, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Inderfilet i karry. Hertil råkost

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,6g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Gulerod, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, spidskål, Vand, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, Selleri, gulerødder, porresnit, bladselleri, løg-, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg, Letmælk, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG

Havrebar

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

havre, sukker, smørkoncentrat (mælk), rosiner (10%), solsikkefrø, tranebær (6%), modificeret stivelse (majs), invertsukkersirup, æggepulver, melasse, hævemidler (E450, E500), salt, **hvedemel**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1676kJ / 399kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	8,7g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	20g
Protein	6,6g
Salt	0,18g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG