

Yoghurt m. mango

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, Sødsmælk, yoghurtkultur, mango

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	259kJ / 62kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	5,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Yoghurt m. mango

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, Sødsmælk, yoghurtkultur, mango

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	259kJ / 62kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	5,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Grøskærkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	534kJ / 127kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,7g
Protein	5,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Græsk yoghurt m. kirsebær topping

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Vand, kirsebær, (ca. 25% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær pr 100 g. **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	4,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Græsk yoghurt m. kirsebær topping

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Vand, kirsebær, (ca. 25% stenfrø), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær pr 100 g. **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	9,5g
Protein	3,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kogt æg m. tomat og brød

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i læge (34%). Læge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(24%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	11g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogt æg m. tomat og brød

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(24%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Omelet m. tomat og mandler

TILBEREDNING

Omelet: luses



INDEHOLDER

Kartofler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggehviter (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber., Cherytomat(3%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Omelet m. tomat og mandler

TILBEREDNING

Omelet: luses



INDEHOLDER

Kartofler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggehviter (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber., Cherrytomat(3%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Bolognese med rodfrugter

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

Forvarm ovnen til 180°C.

Kød: Prik huller i filmen.

Rodfrugter: På bageplade

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	4,3g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Gulerødder 43%, pastinakker 43%, solsikkeolie, ris- og majsmelet, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), salt, hævemidler: difosfat og natriumkarbonat, stabilisator: xanthangummi, farvestoffer: paprikaekstrakt, gurkemeje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Hakket oksekød(11%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt(6%), Vand, Solsikkekerner(4%), Tomatpure 43% (tomatpasta, vand), vand, sukker, eddike, fortykningsmiddel (mod. stivelse), salt, krydderblanding, konserveringsmidler (E202, E211), paprika, Tomater, salt,(2%), Løg, 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi),(1%), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep, sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Oregano., rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur +75°C

MAND - LØRDAG

Bolognese med rodfrugter

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

Forvarm ovnen til 180°C.

Kød: Prik huller i filmen.

Rodfrugter: På bageplade

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	392kJ / 93kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	3,4g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Gulerødder 43%, pastinækker 43%, solsikkeolie, ris- og majsstet, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), salt, hævemidler: difosfat og natriumkarbonat, stabilisator: xanthangummi, farvestoffer: paprikaekstrakt, gurkemeje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Hakket oksekød(11%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt(6%), Vand, Solsikkekerner(4%), Tomatpure 43% (tomatpasta, vand), vand, sukker, eddike, fortykningsmiddel (mod. stivelse), salt, krydderblanding, konserveringsmidler (E202, E211), paprika, Tomater, salt,(2%), Løg, 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi),(1%), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep, sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Oregano., rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur +75°C

KVINDE - LØRDAG

Salat med hummus og sorte ris

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Vand, Sorte ris, savoykål, Rapsolie, Rødbede, Sojabønner, Rødkål(3%), **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	844kJ / 201kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,9g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Salat med hummus og sorte ris

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Vand, Sorte ris, savoykål, Rapsolie, Rødbede, Sojabønner, Rødkål(3%), **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	701kJ / 167kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,6g
Salt	0,43g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich med kyllingeslat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	893kJ / 213kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,1g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, dalt fuldkornslug, hærfrø, bagevært af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maltmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Kyllingebyst (96 %), tapiokastivelse, salt (15%), Spidskål Red, skummetmælk og fiede, symningskultur, 83% rapsole, vand, 6% æggeblommer, estragoneddike, sennepsole, salt, fortykningsmidler (E412, E415), suhedsregulerende middel (E270), farve (E160a), konserveringsmiddel (E202), pH Under 4,5 (9%), Hjertesalat, Forårsløg, Ærter, asparges, vand, salt, citronsyre, Gulerod(3%), Sukkerærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinestrukt) under 20 ppm gluten, Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Sandwich med kyllingeslat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	893kJ / 213kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,1g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, dalt fuldkornslug, hærfrø, bagevært af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maltmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Kyllingebyst (96 %), tapiokastivelse, salt (15%), Spidskål Red, skummetmælk og fiede, symningskultur, 83% rapsole, vand, 6% æggeblommer, estragoneddike, sennepsoel, salt, fortykningsmidler (E412, E415), suhedsregulerende middel (E270), farve (E160a), konserveringsmiddel (E202), pH Under 4,5 (9%), Hjertesalat, Forårsløg, Ærter, asparges, vand, salt, citronsyre, Gulerod(3%), Sukkerærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinestrukt) under 20 ppm gluten, Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Salat med perlebyg i urtepestodressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Cherrytomat(21%), **byg** kerner, Vand, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidlag, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(10%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	670kJ / 160kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,2g
Salt	1,2g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Salat med perlebyg i urtepestodressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Cherrytomat(21%), **byg** kerner, Vand, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidlag, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(10%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,0g
Salt	1,2g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Gullash med brune ris og creme fraiche

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	606kJ / 144kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,8g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

brune ris, skummetmælk og fløde, symyngeskultur, Kalvekød, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gær ekstrakt, røg, Løg, Selleri, Majsstivelse, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Tomater, salt, Rapsolie, Salt, Paprika, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Gullash med brune ris og creme fraiche

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	441kJ / 105kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,1g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

brune ris, skummetmælk og fløde, syrningskultur, Kalvekød, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gær ekstrakt, røg, Løg, Selleri, Majsstivelse, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Tomater, salt, Rapsolie, Salt, Paprika, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Pulled chicken burger m. vintercoleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & coleslaw

1. Fjern salat & coleslaw fra bakken.
2. Burgerbollen lunes.
3. Kød: 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,2g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

redkål, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapssolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Rødbede(17%), **skummetmælk** og **fløde**, symingskultur, 83% rapssolie, vand, 6% **æggeblommer**, estragoneddike, **sennepsel**, salt, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende middel (E270), farve (E160a), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., æbleeddike 5%, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaltumdisulfit**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Pulled chicken burger m. vintercoleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & coleslaw

1. Fjern salat & coleslaw fra bakken.
2. Burgerbollen lunes.
3. Kød: 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,1g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

rodkål, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Rødbede(17%), **skummetmælk** og **fløde**, symingskultur, 83% rapsolie, vand, 6% **æggeblommer**, estragoneddike, **sennepsel**, salt, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende middel (E270), farve (E160a), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., æbleeddike 5%, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaltumdisulfit**), rørsukker, honning, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Yakatori Kylling hertil bulgur pilave og bagte bønn

TILBEREDNING

Varm 20-25 min v. 180°C

Kød: kommes på bageplade

Pilave: pril hul i folie

Bønnesalat: Fjern folie.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 132kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,3g
Salt	2,0g



INDEHOLDER

93% kyllingelårkød, 13 g marinade (sukker, sojasaucepulver (sojasauce (sojabønner, hvæde, salt), maltodextrin (majs)), salt, gærretrakt, modificeret tapiokastivelse, farvestoffer (E150a, E160c), maltodextrin (tapioka), **hvedemel**, fortykningsmiddel (E415), ingefær, sundhedsregulerende middel (E330), kyllingeskind, hærdet palmeolie, modificeret tapiokastivelse, dextrose, salt, sukker, gærretrakt., Vand, Grønne bønner, **Bulgur**, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomater, salt,(4%), Mælk, salt, mælkesyrekultur, **østlelebe**(4%), Grillet rød og gul peberfrugt, sosiskeolie, . Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodsaft, løgsaft, porrerarsaft), salt, gærretrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, sosiskeolie, Salt, Vegetabilsk olie/rops (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner)(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Yakatori Kylling hertil bulgur pilave og bagte bønn

TILBEREDNING

Varm 20-25 min v. 180°C

Kød: kommes på bageplade

Pilave: pril hul i folie

Bønnesalat: Fjern folie.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 132kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,3g
Salt	2,0g



INDEHOLDER

93% kyllingelårkød, 13 g marinade (sukker, sojasaucepulver (sojasauce (sojabønner, hvæde, salt), maltodextrin (majs)), salt, gærrestrakt, modificeret tapiokastivelse, farvestoffer (E150a, E160c), maltodextrin (tapioka), **hvedemel**, fortykningsmiddel (E415), ingefær, sundhedsregulerende middel (E330), kyllingeskind, hærdet palmeolie, modificeret tapiokastivelse, dextrose, salt, sukker, gærrestrakt., Vand, Grønne bønner, **Bulgur**, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomater, salt,(4%), Mælk, salt, mælkesyrekultur, **østlelebe**(4%), Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Salt, Vegetabilsk olie/rap (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oliveseneri)(muskatbomme, muskatnød, peber, koriander)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Millionbøf hertil blomkålsris & syltede rødbeder

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	234kJ / 56kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,1g
Salt	0,27g



INDEHOLDER

blomkål, Vand, rødbeder vand, rørsukker, eddike., Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærestrakt, oksekødfedtstof 1%, lægsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinestrakt), Eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (E150C), løg, krydderi og krydderiestrakter (indeholder sennep), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (E330), stabilisatorer (E466, E415), konserveringsmidler (E202, E211), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Rapsolie, Farve, vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Millionbøf hertil blomkålsris & syltede rødbeder

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	234kJ / 56kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,1g
Salt	0,27g



INDEHOLDER

blomkål, Vand, rødbeder vand, rørsukker, eddike., Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærestrakt, oksekødfedtstof 1%, lægsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidlag, antioxidant (rosmarinestrakt), Eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (E150C), løg, krydderi og krydderiestrakter (indeholder sennep), peberrod, citronsaltkoncentrat, surhedsregulerende middel (E330), stabilisatorer (E466, E415), konserveringsmidler (E202, E211), Vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Rapsolie, Farve, vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Oksefrikadelle m. tzatziki, kartofler og bagte rødbæ

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,1g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød, vand, læg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Rødbeder, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, squash, Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangumm), æbleeddike 5%, honing, Salt, Dild, eddike, salt, aroma, Mynte, Bredbladet persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Oksefrikadelle m. tzatziki, kartofler og bagte rødbæ

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	506kJ / 120kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,6g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød, vand, læg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Rødbeder, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, squash, Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangumm), æbleeddike 5%, honing, Salt, Dild, eddike, salt, aroma, Mynte, Bredbladet persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG