

Mandelgrød hertil kirsebærtopping

TILBEREDNING

Kan med fordel laves



INDEHOLDER

vand, mandler (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkelecin), Vand, kirsebær, (ca. 95% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær prf 100 g., gredris(12%), Vand, Mandler, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Citronskal

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	445kJ / 106kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	1,9g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Mandelgrød hertil kirsebærtopping

TILBEREDNING

Kan med fordel laves



INDEHOLDER

vand, mandler (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkelecin), Vand, kirsebær, (ca. 95% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær pr 100 g., gredris (12%), Vand, Mandler, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Citronskal

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	1,9g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs med cherrytomat og mandler

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede hølæg, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(21%), Mandler, Sødsmålk(6%), Purloeg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	3,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med cherrytomat og mandler

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede hølæg, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(21%), Mandler, Sødsmælk(6%), Purloeg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	3,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kardemomme yoghurt med blandede nødder

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Mandler(5%), havregryn(3%), Grøstkærner(3%), Solsikkekerner, Hørfrø(3%), Sesamfrø(3%), Chiafrø(1%), honing, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kardemomme yoghurt med blandede nødder

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Mandler(5%), havregryn(3%), Grøstkærkørrer(3%), Solsikkekerner, Hørfrø(3%), Sesamfrø(3%), Chiafrø(1%), honing, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	680kJ / 162kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	7,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Bær Yoghurt med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	5,1g
Salt	0,12g



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), yoghurtkultur, sødestof (steviol glykosid), Havregryn, rugflager, rosiner, ristede bygflager, (byg, sukker, salt, bygmalt ekstrakt), bananchips (banan, kokosolie, sukker, aroma), abrikos (abrikos, konserveringsmiddel svovldioxid), Fuldkorn. Produktet indeholder 74% fuldkorn. Indeholder 25% frugtstykker. Kan indeholde spor af NØDDER., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Bær Yoghurt med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	5,1g
Salt	0,12g



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), yoghurtkultur, sødestof (steviol glykosid), Havregryn, rugflager, rosiner, ristede bygflager, (byg, sukker, salt, bygmalt ekstrakt), bananchips (banan, kokosolie, sukker, aroma), abrikos (abrikos, konserveringsmiddel svovldioxid), Fuldkorn. Produktet indeholder 74% fuldkorn. Indeholder 25% frugtstykker. Kan indeholde spor af NØDDER., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Minstronesuppe m. brune ris

TILBEREDNING

Tilbehør: brydebrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	316kJ / 75kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330), brune ris, Gulerod, Æg, **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Bleghelleri, Mandler**, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porreensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Rapsolie, Vand, hvidløg 18 % salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi),. Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Minstronesuppe m. brune ris

TILBEREDNING

Tilbehør: brydebrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	233kJ / 56kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	1,5g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330), brune ris, Gulerod, Leg, **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Bleghelleri, Mandler**, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porreensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palm), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi),. Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Chicken Tikka Masala hertil brune ris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,5g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (19%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Læg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **sennep**, nødder og jordnødder. Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinsekstrakt) **under** 20 ppm **gluten**, Majsstivelse, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Chicken Tikka Masala hertil brune ris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,4g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (19%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Læg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **sennep**, nødder og jordnødder. Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinsekstrakt) **under** 20 ppm **gluten**, Majsstivelse, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

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 - 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	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 - FREDAG

Italiensk bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,6g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvæde, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330), Hakket oksekød, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Vand, Tomater, salt, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærrestrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **senep**, **sellerifre**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Italiensk bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,6g
Salt	0,42g



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvæde, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330), Hakket oksekød, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Vand, Tomater, salt, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærrestrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **senep**, **sellerifre**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Pita m. kødboller, kernesalat og raita dressing

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Okseskød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **Fuldkornshvedemel, hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), hvidkål, rødkål, broccoli, **Hvedekerner (durumhvede) - mælk** og **fløde**, **mælkeprotein, yoghurtkultur** (7%), squash (6%), **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg (3%), Mynte, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltoextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Dild, Citronsaft, Salt, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Pita m. kødboller, kernesalat og raita dressing

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,3g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Okseskød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **Fuldkornshvedemel, hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), hvidkål, rødkål, broccoli, **Hvedekerner (durumhvede) - malk** og **fløde**, **mælkeprotein, yoghurtkultur** (7%), squash (6%), **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg (3%), Mynte, Vand, hvidløg 16 %, salt, sukker, maltoextrin, vegetabilsk olie (palme), ædicke, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Dild, Citronsaft, Salt, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Fuldkornsklemmer med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	723kJ / 172kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,9g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.. **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **maltmel** og vegetabilisk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Icebergsalat, Cherytomat(13%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6.8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), **fra** frilgørende høns (4%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Fuldkornsklemmer med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.. **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **maltmel** og vegetabilisk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Isbergsalat, Cherytomat(13%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6.8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), **fra** frilgørende høns (4%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	706kJ / 168kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,5g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Vikingegryde med blomkålsris & mandler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	4,6g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,6g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

blomkål, Skinkeklump(9%), Champignon, **Mandler**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Vand, Svinekød (min. 63%), vand, kartoffelstivelse, **sojaprotein**, salt, ærtemel, leg, speæk, svær, stabilisator (E 451), krydderi- og urteekstrakter, krydderier, druesukker, glukosesirup, hydrolyseret majs- og **sojaprotein**, sukker, surhedsregulerende middel (E 331), antioxidant (E 301, E300), konserveringsmiddel (E 250), lammetarm, svinedarm eller proteinarm(5%), Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærrekskrakt, røg (3%), **Letmælk** (3%), Løg, Tomater, salt, (2%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (2%), Majstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrekskrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, Kyllingefædt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulrødd, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekskrakt) **under 20 ppm gluten**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Paprika, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Salt, **Paprika**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Harira - Marokkansk suppe hertil brydebrød og crê

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min i ovn/gryde

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min i ovn/gryde

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,9g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

Højpastøriseret **mælk** og **fløde** (19%), Vand, Kogt Hønskød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Søde kartofler i tern,(9%), **Hvedemel**, vand, rapsoolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), kikkarter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), Gulerod, Linsær, **Blegselleri**, Bladspinaat, Løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærreksstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, Kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinsekstrakt) under 20 ppm **gluten**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Gurkemeje, Vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chipolue (chipolte) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Kanel, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur 75°C

MAND - TORSDAG

Harira - Marokkansk suppe hertil brydebrød og crê

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min i ovn/gryde

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min i ovn/gryde

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	418kJ / 99kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,9g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

Højpastøriseret **mælk** og **fløde** (19%), Vand, Kogt Hønssekød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Søde kartofler i tern,(9%), **Hvedemel**, vand, rapsoolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), kikkarter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), Gulerod, Linsær, **Blegselleri**, Bladspinaat, Løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærreksstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, Kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinreksstrakt) under 20 ppm **gluten**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Gurkemeje, Vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chipolue (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Kanel, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat m. edamame, tomat og feta

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Sojabønner, Vand, rapeseed, eddike, sukker, pasteuriserede æggeblommer, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, sennep), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende midler (E330), konserveringsmidler (E202), pH under 4,5(8%), Rødgøn/gul peberfrugt, Cherrytomat, Ærter, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelebe, Majs, vand, salt, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. edamame, tomat og feta

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Sojabønner, Vand, rapeseed, eddike, sukker, pasteuriserede æggeblommer, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, sennep), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende midler (E330), konserveringsmidler (E202), pH under 4,5(8%), Rødgøn/gul peberfrugt, Cherrytomat, Ærter, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelebe, Majs, vand, salt, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,3g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Hummus m. hvedekerner, spidskål og bønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) ., Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, spidskål, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjucekoncentrat, citronskal og sort peber., Rapsolie, **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	771kJ / 184kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,1g
Salt	0,82g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Hummus m. hvedekerner, spidskål og bønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) ., Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, spidskål, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjucekoncentrat, citronskal og sort peber., Rapsolie, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,9g
Salt	0,67g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Pestosalat m. hvedekerner, blomkål, savoj og kylli

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) , savoykål,
Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt,
fuldstændig raffineret sojaolie, xylitol, surhedsregulator:
pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker:
mononatriumglutaminat, Basilikum, solsikkeolie,
cashewnødder, salt, Parmigiano Reggiano (mælk, salt,
ostelebe), hvidlog, surhedsregulerende middel:
mælkesyre,(17%), Blomkål

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	7,3g
Salt	0,92g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Pestosalat m. hvedekerner, blomkål, savoj og kylli

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) , savoykål,
Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt,
fuldstændig raffineret sojaolie, xylitol, surhedsregulator:
pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker:
mononatriumglutaminat, Basilikum, solsikkeolie,
cashewnødder, salt, Parmigiano Reggiano (mælk, salt,
ostelebe), hvidlog, surhedsregulerende middel:
mælkesyre,(17%), Blomkål



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	7,3g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG