

# Speltgrød m. brombærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sukker, brombær, vand, geleringsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., perlespelt, honing, ingefær, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	6,0g
Salt	0,15g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Speltgrød m. brombærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sukker, brombær, vand, geleringsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., perlespelt, honing, ingefær, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	18g
Protein	5,6g
Salt	0,14g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kvark m. frugtmix

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Frugtsalat 62% (Ananas, honningmelon, cantaloup, gallia, druer), Luge 38% (Vand, glukose- fructosesirup, Surhedsregulerendemiddel: E300, E330. ),

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	299kJ / 71kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	6,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kvark m. frugtmix

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Frugtsalat 62% (Ananas, honningmelon, cantaloup, gallia, druer), Låge 38% (Vand, glukose- fructosesirup, Surhedsregulerendemiddel: E300, E330. ),

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	263kJ / 63kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	6,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Yoghurt m. stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	7,0g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Yoghurt m. stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Scrambled eggs hertil ost og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,89g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**. Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Scrambled eggs hertil ost og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	729kJ / 174kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,94g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**. Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Kardemomme yoghurt müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Havreflager, rosiner, hvedeflager, cornflakes, æble, figner, kokosmel, hasselnødder, mandler, bygmaltekstrakt, solsikkekerner. Kan indeholde spor af: jordnødder, mælk, soya og sesam, honing, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	519kJ / 123kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	4,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kardemomme yoghurt müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Havreflager, rosiner, hvedeflager, cornflakes, æble, figner, kokosmel, hasselnødder, mandler, bygmaltekstrakt, solsikkekerner. Kan indeholde spor af: jordnødder, mælk, soya og sesam, honing, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	4,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Hummus med spidskålsalat og kuvertbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Brød: kan lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	777kJ / 185kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,2g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

spidskål, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, soisikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Rapsolie, babyspinat, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citruskål, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Hummus med spidskålsalat og kuvertbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Brød: kan lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	710kJ / 169kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,2g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

spidskål, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, soisikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Rapsolie, babyspinat, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citruskål, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - ONSDAG**

# Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

\*Emballagen tåler max 225 grader

\*Fjern label inden tilberedning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	609kJ / 145kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,3g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, peberfrugt, Rapsolie, Citronsaft, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., **Sesamfrø**, Løg, Hvidløg, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Bredbladet persille, Mynte, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

\*Emballagen tåler max 225 grader

\*Fjern label inden tilberedning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,2g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, peberfrugt, Rapsolie, Citronsaft, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, **Sesamfrø**, Løg, Hvidløg, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porreersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Bredbladet persille, Mynte, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**

# Hvedekernesalat m. tzatziki

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., squash, porrer, Solsikkekerner, Rødløg, Bredbladet persille, Mynte, Hvidløg, Rapsolie, Citronskal, Dild, eddike, salt, aroma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	4,0g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hvedekernesalat m. tzatziki

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., squash, porrer, Solsikkekerner, Rødløg, Bredbladet persille, Mynte, Hvidløg, Rapsolie, Citronskal, Dild, eddike, salt, aroma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	3,4g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**



# Chili con kylling med brød

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,7g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Hakket kyllingekød 100%, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Gulerod, Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajje) antioxidant (rosmarinekstrakt) under 20 ppm gluten, Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Chili con kylling med brød

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,4g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Hakket kyllingekød 100%, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Gulerod, Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajje) antioxidant (rosmarinekstrakt) under 20 ppm gluten, Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - LØRDAG

# Pastasalat med rød pesto,majs og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,2g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost** (mælk, salt, ostløbe) **parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre., Majs, vand, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, **osteløbe**, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber.(6%), Cherrytomat(5%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Pastasalat med rød pesto,majs og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,2g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost** (mælk, salt, ostløbe) **parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre., Majs, vand, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, **ostløbe**, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber.(6%), Cherrytomat(5%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## 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	716kJ / 170kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	9,5g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **æggeblommer** (skræbæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., rødkål

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## 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	711kJ / 169kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	9,4g
Salt	0,61g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **æggeblommer** (skræbæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., rødkål

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TIRSDAG**

# Mac & Cheese med blomkål

## TILBEREDNING

Varmes 15-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folien.
3. Varmes 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	506kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,3g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

**Fløde, ostepulver** (8%), vand, modificeret kartoffelstivelse, salt, løgpulver, krydderier (bl.a. muskatnød, hvis peber)., blomkål, Vand, fuldkorn **durum hvedemel**, **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(9%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Mac & Cheese med blomkål

## TILBEREDNING

Varmes 15-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folien.
3. Varmes 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,6g
Salt	0,88g



## INDEHOLDER

**Fløde, ostepulver** (8%), vand, modificeret kartoffelstivelse, salt, løgpulver, krydderier (bl.a. muskatnød, hvis peber), blomkål, Vand, fuldkorn **durum hvedemel**, **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(9%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**



# Butter chicken m. ris og rødkålssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,2g
Salt	0,41g



## INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Løg, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur,(3%), Sojabønner, Vand, Rapsolie, Ingefær 28 % vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Gurkemeje, **Mandler**, spidskommen, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Butter chicken m. ris og rødkålssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,7g
Salt	0,46g



## INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Løg, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur (3%), Sojabønner, Vand, Rapsolie, Ingefær 28 % vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Gurkemeje, **Mandler**, spidskommen, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - ONSDAG**

# Karry pastasalat med kyllingeinderfilet hertil spids

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Pasta & salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	624kJ / 149kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,8g
Salt	0,73g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, Tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, **sennep**), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende middel (E330), konserveringsmidler (E202). pH under 4,5(11%), spidskål, Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), Ærter, Majs, vand, salt, Gulerod(3%), babyspinat

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - MANDAG**

# Karry pastasalat med kyllingeinderfilet hertil spids

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Pasta & salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, Tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, **sennep**), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende middel (E330), konserveringsmidler (E202). pH under 4,5(11%), spidskål, Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), Ærter, Majs, vand, salt, Gulerod(3%), babyspinat

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Fuldkornsklemmer m. æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	860kJ / 205kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,4g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

53% kogt hakket **æg**, vand, rapsolie, modificeret stivelse, salt, pasteuriserede **æggeblommer**, purløg, sukker, karry, naturlig karryaroma (indeholder **sennepe**), eddike, **sennepe**smel. Tilsat: konserveringsmidler (E202, E211), farve (E160a), stabilisatorer (E412, E415, E466), surhedsregulerende midler (E270).  
**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 vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Icebergsalat

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Fuldkornsklemmer m. æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	845kJ / 201kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,4g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

53% kogt hakket **æg**, vand, rapsolie, modificeret stivelse, salt, pasteuriserede **æggeblommer**, purløg, sukker, karry, naturlig karryaroma (indeholder **sennepe**), eddike, **sennepe**smel. Tilsat: konserveringsmidler (E202, E211), farve (E160a), stabilisatorer (E412, E415, E466), surhedsregulerende midler (E270).  
**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 vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Icebergsalat

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**