

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel., Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Honning, Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel., Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Honning, Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1065kJ / 254kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, 45% jordbær,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat,
forlykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan
gum (E415), konserveringsmiddel:
kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	6,5g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, 45% jordbær,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat,
forlykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan
gum (E415), konserveringsmiddel:
kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, 45% jordbær,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat,
forlykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan
gum (E415), konserveringsmiddel:
kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	6,5g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, 45% jordbær,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat,
forlykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan
gum (E415), konserveringsmiddel:
kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Græsk yoghurt m. blåbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, Økologiske blåbær, økologisk rørsukker, vand, økologisk citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	4,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Græsk yoghurt m. blåbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, Økologiske blåbær, økologisk rørsukker, vand, økologisk citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	3,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Græsk yoghurt m. blåbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, økologiske blåbær, økologisk rørsukker, vand, økologisk citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	4,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Græsk yoghurt m. blåbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, økologiske blåbær, økologisk rørsukker, vand, økologisk citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	3,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%)
fortykkingsmiddel: majsstivelse, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, yoghurtkultur, Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%)
fortykkingsmiddel: majsstivelse, Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	347kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%)
fortykkingsmiddel: majsstivelse, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%)
fortykkingsmiddel: majsstivelse, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	347kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Overnight oats m. mandler og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Mandler**, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Overnight oats m. mandler og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Mandler**, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Overnight oats m. mandler og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Mandler**, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Overnight oats m. mandler og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Mandler, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,0g
Salt	0,91g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), rødbeder, Rapsolie, rød quinoa, Quinoa, **perlespelt**, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Vineddike (indeholder **sulfit**), honing, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	755kJ / 180kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,9g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), rødbeder, Rapsolie, rød quinoa, Quinoa, **perlespelt**, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Vineddike (indeholder **sulfit**), honing, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,5g
Salt	0,50g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. hvidkål, broccoli, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xyllose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutamat., Rød/grøn/gul peberfrugt, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(5%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	6,0g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. hvidkål, broccoli, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xyllose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutamat., Rød/grøn/gul peberfrugt, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(5%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa, edamame og rødt

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	783kJ / 186kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	6,3g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, rødbeder, Rapsolie, rød quinoa, Quinoa, **periespelt**, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa, edamame og rødt

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	736kJ / 175kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,3g
Salt	0,63g

INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, rødbeder, Rapsolie, rød quinoa, Quinoa, **periespelt**, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,3g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. hvidkål, broccoli, **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purleg, **sellerisaf**, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(5%)

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,2g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. hvidkål, broccoli, **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purleg, **sellerisaf**, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(5%)

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Pastasalat m. pesto og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **fuldkorns durumhvede**, semulje, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Majs, vand, salt, Gulerod, Ærter

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	808kJ / 192kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,4g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Pastasalat m. pesto og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Majs, vand, salt, Gulerod, Ærter

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	808kJ / 192kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,4g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Pastasalat m. pesto og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Majs, vand, salt, Gulerod, Ærter

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	808kJ / 192kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,4g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Pastasalat m. pesto og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Majs, vand, salt, Gulerod, Ærter

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	808kJ / 192kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,4g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Fuldkornspita m. salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	680kJ / 162kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,9g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Fuldkornspita m. salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	719kJ / 171kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,0g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Fuldkornspita m. salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	680kJ / 162kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,9g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel 39 %, hvedemel, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Fuldkornspita m. salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	719kJ / 171kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,0g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Gulerod(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - 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	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 - MANDAG

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 - MANDAG

Pandekager m. oksekødsfyld og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Fjern salat fra bakken
2. Fjern folien.
3. Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	449kJ / 107kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,3g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(18%), Hakket oksekød(15%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aromat(9%), Cherrytomat(9%), Majs, vand, salt, Vand, babyspinat, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt (1%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%) (paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsrør/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja)(0%), Salt, Paprika., spidskommen, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Pandekager m. oksekødsfyld og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Fjern salat fra bakken
2. Fjern folien.
3. Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,2g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(18%), Hakket oksekød(15%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aromat(9%), Cherrytomat(9%), Majs, vand, salt, Vand, babyspinat, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt (1%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%) (paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsrør/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Salt, Paprika., spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Gullash m. vilde ris og spidskålssalat

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	304kJ / 72kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,3g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Løg, Tomater, salt., 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Gullash m. vilde ris og spidskålssalat

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	304kJ / 72kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,3g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Løg, Tomater, salt., 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Kyllingefrikadeller m. paprikasauce & stegte karto

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,5g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Vand, Vand, **kærmælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Rapsolie, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citrønsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gær ekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløgpulver, Vand, hvidløg 18 %, salt,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

MAND - TORSDAG

Kyllingefrikadeller m. paprikasauce & stegte karto

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	437kJ / 104kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,7g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Vand, Vand, **kærmælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Rapsolie, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløgpulver, Vand, hvidløg 18 %, salt,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

KVINDE - TORSDAG

Kylling med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Varm retten 10-14 min.

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	291kJ / 69kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,0g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose, **Letmælk** (10%), Vand, **Ærter**, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porrerensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, paslinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Majsstivelse, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfør/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kylling med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Varm retten 10-14 min.

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	291kJ / 69kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,3g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose, **Letmælk** (10%), Vand, **Ærter**, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porrerensaft), salt, gærreksstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Majsstivelse, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

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



INDEHOLDER

Sojabønner,

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

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



INDEHOLDER

Sojabønner,

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

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

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



INDEHOLDER

Sojabønner,

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

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Vegetar bøf med bagte gulerødder og Tzaziki

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	449kJ / 107kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	5,4g
Salt	0,99g



INDEHOLDER

Gulerod, Vand, 21 % - tekstureret ærteprotein koncentrat, kokosolie, **hvedegluten**, **mandel**, karl johan svampe pulver, tomat, fermenteret dekstrose, salt, **maltekstrakt (byg)**, farve (rødbede), naturlig aroma, maltodekstrin, stabilisator (methylcellulose), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder sulfitt), Hvidløg, Rosmarin., Dild, eddike, salt, aroma.

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Vegetar bøf med bagte gulerødder og Tzaziki

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	449kJ / 107kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	5,4g
Salt	0,99g



INDEHOLDER

Gulerod, Vand, 21 % - tekstureret ærteprotein koncentrat, kokosolie, **hvedegluten**, **mandel**, karl johan svampe pulver, tomat, fermenteret dekstrose, salt, **maltekstrakt (byg)**, farve (rødbede), naturlig aroma, maltodekstrin, stabilisator (methylcellulose), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder sulfitt), Hvidløg, Rosmarin., Dild, eddike, salt, aroma.

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Quorn burger med coleslaw og rødkål

TILBEREDNING

Tilbehør: Burgerbolle

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	783kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,1g
Salt	31,4g



INDEHOLDER

Mykoprotein, **hvedemel** (indeholder tilsat kalcium, jern, niacin og tiamin), vand, vegetabiliske olier (solsikkeolie og rapsolie), hærdet **æggehvide** fra frtgående høns, **mælkeproteiner**, naturlig aroma, **hvedegluten**, salt, krydderier og krydderiekstrakt (sort peber, cayennepeber, bukkehornsfrø, muskat, sort peberiekstrakt, fennikelekstrakt, allehåndeekstrakt), gær, konsistensmiddel: kalciumklorid, kalcium, **hvedestivelse**, risemel, farvestof: paprikaekstrakt, Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., rødkål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - MANDAG

Quorn burger med coleslaw og rødkål

TILBEREDNING

Tilbehør: Burgerbolle

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	783kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,1g
Salt	31,4g



INDEHOLDER

Mykoprotein, **hvedemel** (indeholder tilsat kalcium, jern, niacin og tiamin), vand, vegetabiliske olier (solsikkeolie og rapsolie), hærdet **æggehvide** fra frtgående høns, **mælkeproteiner**, naturlig aroma, **hvedegluten**, salt, krydderier og krydderiekstrakt (sort peber, cayennepeber, bukkehornsfrø, muskat, sort peberiekstrakt, fennikelekstrakt, allehåndeekstrakt), gær, konsistensmiddel: kalciumklorid, kalcium, **hvedestivelse**, risemel, farvestof: paprikækstrakt, Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., rødkål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Pandekager m. vegetarfyld og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	4,3g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(18%), Majs, vand, salt, Chernytomat(9%), Løg, Gulerod, babyspinat, Tomater, salt, Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort, Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfør/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid).**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - ONSDAG

Pandekager m. vegetarfyld og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	424kJ / 101kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	4,4g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(18%), Majs, vand, salt, Chernytomat(9%), Løg, Gulerod, babyspinat, Tomater, salt, Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort, Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid).**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Spicy bøf med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Bøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	386kJ / 92kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,7g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Ris, løg, cheddar ost, panering (hvedemel, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille, vand, rapsolie, hvedemel, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, Letmælk (11%), Vand, Ærter, Gulerod, Koncentreret grøntsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

VEGETAR MAND - FREDAG

Spicy bøf med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Bøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	386kJ / 92kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,7g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver, **Letmælk** (11%), Vand, Ærter, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Squash frikadelle m. paprikasauce & stegte kartof

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	361kJ / 86kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,6g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, squash(20%), Vand, Løg, Pasteriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(4%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Rapsolie, **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Letmælk** (2%), Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, **havregryn**(1%), Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **senep**, **sellerifre**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi).(1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Salt, Hvidløgpulver, Vand, hvidløg 18 %,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

VEGETAR MAND - TORSDAG

Squash frikadelle m. paprikasauce & stegte kartof

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	363kJ / 86kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,9g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, squash(20%), Vand, Løg, Pasteriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(4%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Rapsolie, **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Letmælk** (2%), Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, **havregryn**(1%), Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **senep**, **sellerifre**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi).(1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Salt, Hvidløgpulver, Vand, hvidløg 18 %,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

VEGETAR KVINDE - TORSDAG