

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	6,9g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	5,9g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	6,9g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	5,9g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**

# Vaniljekvark med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	405kJ / 97kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	7,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Vaniljekvark med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,5g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Vaniljekvark med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	405kJ / 97kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	7,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Vaniljekvark med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,5g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**



# Skyr med Birgits granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,  
valnøddolie, Valnød, Tranebær,  
rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø,  
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Skyr med Birgits granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,  
valnøddolie, Valnød, Tranebær,  
rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø,  
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	8,0g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - LØRDAG

# Skyr med Birgits granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,  
valnøddolie, Valnød, Tranebær,  
rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø,  
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Skyr med Birgits granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,  
valnøddolie, Valnød, Tranebær,  
rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø,  
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	8,0g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Yoghurt med kokos og skovbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Mandler, Kokos(4%), rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,0g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Yoghurt med kokos og skovbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Mandler, Kokos(4%), rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Yoghurt med kokos og skovbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Mandler, Kokos(4%), rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,0g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Yoghurt med kokos og skovbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Mandler, Kokos(4%), rørsukker, Citronsaft, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 2\*Kuvertbrød

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



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1\* Kuvertbrød

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



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 2\*Kuvertbrød

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



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TORSDAG

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1\* Kuvertbrød

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



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Spaghetti Bolognese med parmasan og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,51g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomajuce, citronsyre (E330), Løg, Tomater, salt, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Rapsolie, Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Bredbladet persille, Timian, Oregano., Basilikum, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Spaghetti Bolognese med parmasan og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,4g
Salt	0,51g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Løg, Tomater, salt, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Rapsolie, Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Bredbladet persille, Timian, Oregano., Basilikum, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Pasta pesto med ærter, majs og ost

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Ærter, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Majs, vand, salt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Pasta pesto med ærter, majs og ost

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Ærter, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Majs, vand, salt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**



# Pasta pesto med ærter, majs og ost

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Ærter, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Majs, vand, salt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Pasta pesto med ærter, majs og ost

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Ærter, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Majs, vand, salt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Vegetarisk Bolognese med parmasan og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (kernetemp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	663kJ / 158kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,3g
Salt	0,66g



## INDEHOLDER

Vand, **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomajuce, citronsyre (E330), Solsikkekerner, Løg, Tomater, salt., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Rapsolie, Salt, æbleeddike 5 %, Stersalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Timian, Bredbladet persille, Oregano., Peber, sort, Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Vegetarisk Bolognese med parmasan og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (kernetemp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,5g
Salt	0,70g



## INDEHOLDER

Vand, **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Solsikkekerner, Løg, Tomater, salt., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Rapsolie, Salt, æbleeddike 5 %, Stersalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Timian, Bredbladet persille, Oregano., Peber, sort, Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**

# Müslibar

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

havregryn, hasselnøddekerner., honing,  
Græskærkerner, Mælk, mælkesyrekultur,  
salt., rørsukker, rosiner

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1961kJ / 467kcal
Fedt	26g
Heraf mættede fedtsyrer	6,6g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	10g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Saltede mandler

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2468kJ / 588kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	21g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

**Mandler, Mandler** 96%, krydderblanding (salt, **hvedemel**, modificeret kartoffelstivelse, gærekstrakt, stabilisator (E420), røgaroma, løgpulver, syre (E330), krydderier, solsikkeolie), emulgator (E414) .

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - FREDAG**

# Blåbærmuffin

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	20g
Protein	5,4g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, melbehandlingsmiddel (E300), **hvedemalt**, sukker, **æg**, rapsolie, blåbær 10%, stabilisator (E422, E415), modificeret stivelse ( majs), vallepulver (mælk) bindemidler (E450,E500), **hvedestivelse**, aromaer, salt, **hvedegluten**, enzymer, **skummetmælkspulver**, **mælke** proteiner, k

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TORSDAG**

# Spaghetti Bolognese med og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min (temp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,0g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomajuce, citronsyre (E330), Løg, Tomater, salt, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Vineddike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, Timian, Oregano, Basilikum, Peber, sort, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

**Familiepakke 3 pers - TIRSDAG**



# Spaghetti Bolognese med og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min (temp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,0g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomajuce, citronsyre (E330), Løg, Tomater, salt, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Vineddike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, Timian, Oregano., Basilikum, Peber, sort, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

**Familiepakke 4 pers - TIRSDAG**

# Spaghetti Bolognese med og persille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min (temp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,0g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, tomater, tomajuce, citronsyre (E330), Løg, Tomater, salt, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Vineddike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, Timian, Oregano, Basilikum, Peber, sort, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

**Familiepakke 5 pers - TIRSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, spidskål, Vand, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, cayennepeber, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, spidskål, Vand, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, cayennepeber, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, spidskål, Vand, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, cayennepeber, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, spidskål, Vand, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobal/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, cayennepeber, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Quinoaasalat med tomat og kikærter

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant(26%), Øko quinoa(26%), Vand, Rød/grøn/gul peberfrugt, Cherrytomat(13%), Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,5g
Salt	0,37g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Quinoaasalat med tomat og kikærter

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant(26%), Øko quinoa(26%), Vand, Rød/grøn/gul peberfrugt, Cherrytomat(13%), Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,5g
Salt	0,37g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**



# Quinoaasalat med tomat og kikærter

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant(26%), Øko quinoa(26%), Vand, Rød/grøn/gul peberfrugt, Cherrytomat(13%), Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,5g
Salt	0,37g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Quinoaasalat med tomat og kikærter

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant(26%), Øko quinoa(26%), Vand, Rød/grøn/gul peberfrugt, Cherrytomat(13%), Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Bredbladet persille(1%), Hvidløg, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,5g
Salt	0,37g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG

# Æggekage

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,2g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

**Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, soisikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejskultur), rapsoolie, **bygmaltemel** og melbehandlingsmiddel (E300), Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (20%), Porrer, Cherrytomat(13%), **Letmælk** (7%), Grønne asparges, broccoli, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Majsstivelse, Salt, Purulog(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Æggekage

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

**Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, soisikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejskultur), rapsolie, **bygmaltemel** og melbehandlingsmiddel (E300), Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (20%), Porrer, Cherrytomat(13%), **Letmælk** (7%), Grønne asparges, broccoli, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Majsstivelse, Salt, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Æggekage

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

**Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, soisikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejskultur), rapsolie, **bygmaltemel** og melbehandlingsmiddel (E300), Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (20%), Porrer, Cherrytomat(13%), **Letmælk** (7%), Grønne asparges, broccoli, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Majsstivelse, Salt, Purlæg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Æggekage

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,2g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

**Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, soisikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejskultur), rapsolie, **bygmaltemel** og melbehandlingsmiddel (E300), Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (20%), Porrer, Cherrytomat(13%), **Letmælk** (7%), Grønne asparges, broccoli, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Majsstivelse, Salt, Purleg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Sandwich med kylling, salat og dressing

## TILBEREDNING

Lun brødet for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	630kJ / 150kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,6g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, savoykål, Agurk, Radiser, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Sandwich med kylling, salat og dressing

## TILBEREDNING

Lun brødet for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,5g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, savoykål, Agurk, Radiser, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211). Appelsinjuice fra koncentrat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224) **kaliumpdisulfid**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**



# Karbonade med persille kartofler og stuvet spidsk

## TILBEREDNING

Karbonade varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 123kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

kartofler, Svinekød (85 %), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydderi., spidskål, **Sødmælk**, Bredbladet persille, Rapsolie, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - MANDAG**

# Karbonade med persille kartofler og stuvet spidsk

## TILBEREDNING

Karbonade varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 123kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

kartofler, Svinekød (85 %), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydderi., spidskål, **Sødmælk**, Bredbladet persille, Rapsolie, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - MANDAG**

# Stegt kyllingelår med græske kartofler og bagt blo

## TILBEREDNING

10-14 min 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	535kJ / 127kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,8g
Salt	0,66g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål, Rapsolie, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehomsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Stegt kyllingelår med græske kartofler og bagt blo

## TILBEREDNING

10-14 min 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	534kJ / 127kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål, Rapsolie, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehomsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Kalv i rød karry Hertil nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min 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	525kJ / 125kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	41g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	38g
Protein	5,5g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(20%), **Mel**, Salt, vand, Kalvekød(13%), Champignon, Forårsløg, peberfrugt(3%), **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **sulfitter**), Koriander, Bredbladet persille, Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Kalv i rød karry Hertil nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min 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	524kJ / 125kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	40g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	5,6g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(20%), **Mel**, Salt, vand, Kalvekød(13%), Champignon, Forårsløg, peberfrugt(3%), **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **sulfitter**), Koriander, Bredbladet persille, Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Sprød kylling med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	532kJ / 127kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,5g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Sød kartoffel, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærekstrakt), broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - FREDAG**

# Sprød kylling med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	532kJ / 127kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,5g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Sød kartoffel, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærekstrakt), broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - FREDAG**



# Sandwich med falafel, salat og dressing

## TILBEREDNING

Lun brødet for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	745kJ / 177kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,7g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja mælk** og **valnødder**. Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen,koriander, savoykål, Agurk, Rødlis, Rødt/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past, **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211). Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Sandwich med falafel, salat og dressing

## TILBEREDNING

Lun brødet for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	734kJ / 175kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,4g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja mælk** og **valnødder**. Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen,koriander, savoykål, Agurk, Rødder, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211). Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Samosa med græske kartofler og bagt blomkål m.

## TILBEREDNING

10-14 min 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	558kJ / 133kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	2,4g
Salt	0,23g



## INDEHOLDER

Kartofler, **Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpur, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, ristivelse, koriander, Blomkål, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre** (3%), Rapsolie, Hvidløgspulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Samosa med græske kartofler og bagt blomkål m.

## TILBEREDNING

10-14 min 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	518kJ / 123kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	2,3g
Salt	0,20g



## INDEHOLDER

Kartofler, **Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsme, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpur, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, ristivelse, koriander, Blomkål, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre** (3%), Rapsolie, Hvidløgspulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Kidney bønner I rød karry her til nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min 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	479kJ / 114kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	40g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	2,9g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Mel**, Salt, vand, Champignon, peberfrugt, Forårsløg, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(4%), Gulerod, **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, Bredbladet persille, Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Kidney bønner I rød karry her til nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min 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	475kJ / 113kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	37g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	35g
Protein	2,9g
Salt	0,59g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Mel**, Salt, vand, Champignon, peberfrugt, Forårsløg, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(4%), Gulerod, **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, Bredbladet persille, Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Grøntsagsbites med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Bites varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå bites ud.
3. Varmes 10-14 min.



## INDEHOLDER

Sød kartoffel, Kikærter, gulerødder, ærter, løg, ærteprotein, rapsolie, majssemolina, majsstivelse, persille, hvidløg, salt, stabiliseringsmiddel (E461), champignon ekstrakt, krydderier og krydderiekstrakt., broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,7g
Salt	0,65g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Grøntsagsbites med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Bites varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå bites ud.
3. Varmes 10-14 min.



## INDEHOLDER

Sød kartoffel, Kikærter, gulerødder, ærter, løg, ærteprotein, rapsolie, majssemolina, majsstivelse, persille, hvidløg, salt, stabiliseringsmiddel (E461), champignonekstrakt, krydderier og krydderiekstrakt., broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 108kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,8g
Salt	0,63g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Vegetar bøffer med persille kartofler og stuvet spi

## TILBEREDNING

Vegetar bøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

kartofler, 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), spidekål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - MANDAG**

# Vegetar bøffer med persille kartofler og stuvet spii

## TILBEREDNING

Vegetar bøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

kartofler, 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), spidekål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - MANDAG**

# Sprød kylling med persille kartofler og stuvet spid

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kylling ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), spidskål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Mælk, mælkesyrekultur**, salt, **Hvedemel**, Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND % svin - MANDAG**

# Sprød kylling med persille kartofler og stuvet spid

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kylling ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærekstrakt), spidskål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Mælk, mælkesyre**kultur, salt, **Hvedemel**, Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE % svin - MANDAG**

# Ingefær snack

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1329kJ / 316kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	7,2g
Kulhydrat	32g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	7,3g
Salt	0,35g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **havregryn**, Sød kartoffel, honing, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Majs, sukker, salt, **byg**malt., ingefær, rosiner, Tørret kokos, Konservingsmiddel: E220 (Sulfit), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **hassel**nøddekerner., **Mandler**

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Havrebar

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

# Stegt kyllingelår med græske kartofler og bagt blo

## TILBEREDNING

10-14 min 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	535kJ / 127kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,0g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, Blomkål, Rapsolie, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehomsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Stegt kyllingelår med græske kartofler og bagt blo

## TILBEREDNING

10-14 min 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	535kJ / 127kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,0g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål, Rapsolie, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehomsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**



# Stegt kyllingelår med græske kartofler og bagt blo

## TILBEREDNING

10-14 min 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	535kJ / 127kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,0g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål, Rapsolie, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehomsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Sprød kylling med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,1g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gørekstrakt)-, Sød kartoffel, broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - FREDAG**

# Sprød kylling med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,1g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gørekstrakt)-, Sød kartoffel, broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - FREDAG**

# Spørd kylling med søde kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,1g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gørekstrakt)-, Sød kartoffel, broccoli, Rapsolie, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - FREDAG**

# Kylling i karry med krydrede ris

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,9g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Gulerod, Appelsinjuice fra koncentrat, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Løg, Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt, Karry, Stjerneanis, Koriander, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - ONSDAG**

# Kylling i karry med krydrede ris

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,8g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Gulerod, Appelsinjuice fra koncentrat, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Løg, Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt, Karry, Stjerneanis, Koriander, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - ONSDAG**

# Kylling i karry med krydrede ris

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,0g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Gulerod, Appelsinjuice fra koncentrat, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Løg, Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt, Karry, Stjerneanis, Koriander, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - ONSDAG**

# Karbonade med persille kartofler og stuvet spidsk

## TILBEREDNING

Karbonade varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,9g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

kartofler, Svinekød (85 %), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydderi., spidskål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., **Hvedemel**, Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - TORSDAG**



# Karbonade med persille kartofler og stuvet spidsk

## TILBEREDNING

Karbonade varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,9g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

kartofler, Svinekød (85 %), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydderi., spidskål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt., **Hvedemel**, Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - TORSDAG**

# Karbonade med persille kartofler og stuvet spidsk

## TILBEREDNING

Karbonade varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,9g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

kartofler, Svinekød (85 %), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydderi., spidskål, **Sødmælk**, Rapsolie, Bredbladet persille, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt., **Hvedemel**, Dild, Salt, Peber, sort, Muskatnød, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - TORSDAG**

# Kalv i rød karry Hertil nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	40g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	38g
Protein	5,5g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(20%), **Mel**, Salt, vand, Kalvekød(13%), Champignon, Forårsløg, peberfrugt(3%), **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, Salt, Majsstivelse, Peber, sort, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - LØRDAG**

# Kalv i rød karry Hertil nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	40g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	38g
Protein	5,5g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(20%), **Mel**, Salt, vand, Kalvekød(13%), Champignon, Forårsløg, peberfrugt(3%), **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, Salt, Majsstivelse, Peber, sort, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - LØRDAG**

# Kalv i rød karry Hertil nudler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	40g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	38g
Protein	5,5g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(20%), **Mel**, Salt, vand, Kalvekød(13%), Champignon, Forårsløg, peberfrugt(3%), **Rød karry** pasta, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Koriander, Salt, Majsstivelse, Peber, sort, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - LØRDAG**