

Vaniljekvark m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, skovbær (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocaslivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, Mandler, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	6,5g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Vaniljekvark m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, skovbær (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocasivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, Mandler, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kanel yoghurt m. kirsebærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, kirsebær, (ca. 95% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær pr 100 g., honing, **Mandler**, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	9,0g
Protein	3,3g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kanel yoghurt m. kirsebærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Vand, kirsebær, (ca. 95% stenfri), sukker, modificeret stivelse, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær pr 100 g., honing, **Mandler**, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	363kJ / 86kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	3,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Skyr m. müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	538kJ / 128kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	7,9g
Salt	0,15g



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sødsmælk, yoghurtkultur, Havregryn, rugflager, rosiner, ristede bygflager, (byg, sukker, salt, bygmalt ekstrakt), bananchips (banan, kokosolie, sukker, aroma), abrikos (abrikos, konserveringsmiddel svovldioxid), Fuldkorn. Produktet indeholder 74% fuldkorn. Indeholder 25% frugtstykker. Kan indeholde spor af NØDDER., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Skyr m. müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	7,8g
Salt	0,15g



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sødsmælk, yoghurtkultur, Havregryn, rugflager, rosiner, ristede bygflager, (byg, sukker, salt, bygmalt ekstrakt), bananchips (banan, kokosolie, sukker, aroma), abrikos (abrikos, konserveringsmiddel svovldioxid), Fuldkorn. Produktet indeholder 74% fuldkorn. Indeholder 25% frugstykker. Kan indeholde spor af NØDDER., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Scrambled eggs m. kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Scrambled eggs m. kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Gulerod, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, Rødløg, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,94g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Gulerod, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, Rødløg, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	495kJ / 118kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,3g
Salt	0,86g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Salat m. kylling og croutoner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	557kJ / 133kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,4g
Salt	0,38g

INDEHOLDER

hvidkål, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat, babyspinat, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelse, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **byg**malt ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Salat m. kylling og croutoner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	532kJ / 127kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,5g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

hvidkål, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat, babyspinat, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, modstivelses, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **byg**malt ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Italiensk bolognese hertil spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	534kJ / 127kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,3g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Cherrytomat(7%), babyspinat, Vand, Tomater, salt., Solsikkekerner, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Oregano., Timian, Basilikum, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Italiensk bolognese hertil spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,9g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Cherrytomat(7%), babyspinat, Vand, Tomater, salt, Solsikkekerner, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Oregano., Timian, Basilikum, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, 45% solbær, sukker, vand, geleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	674kJ / 161kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	7,9g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, 45% solbær, sukker, vand, geleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	683kJ / 163kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	7,8g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Sandwich m. salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	695kJ / 166kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,2g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycener af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. **Hønsæg** (68%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre, savoykål, Vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsole, 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, Cherrytomat, squash, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich m. salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	721kJ / 172kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,0g
Salt	0,95g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycener af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. **Hønsæg** (68%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre, savoykål, Vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsole, 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, Cherrytomat, squash, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Hamburgerryg med kold bearnaise, salat & kartofl

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og dip

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,0g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konserveringsmiddel (E 250), Røget på bogefils., **skummetmælk** og fløde, syrningskultur(18%), spidskål, Spidskål Rød(2%), babyspinat, **Sojabønner**, Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfit)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Hamburgerryg med kold bearnaise, salat & kartofl

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og dip

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	418kJ / 100kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,4g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konserveringsmiddel (E 250), Røget på bogefils., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(18%), spidskål, Spidskål Rød(2%), babyspinat, **Sojabønner**, Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfitt)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Fuldkorns burger m. hakkebøf og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Lun brød i ovn.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm kød 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	10g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

oksekød(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%),
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**.,
Isbergsalat, Cherytomat(8%),
Vindrukerneolie 56%, vand, vineddike,
æggeblomme 5%, sukker, modificeret
stivelse, salt, krydderier (indeholder
sennep) fortykningsmiddel
(xanthangummi, guar gummi),
citronestrakt, antioxidant (calcium
disodium EDTA), farve (betacaroten).,
Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup,
sukker, salt, modificeret stivelse, løg,
krydderier, fortykningsmiddel
(xanthangummi)., squash

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Fuldkorns burger m. hakkebøf og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Lun brød i ovn.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm kød 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	10g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

oksekød(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%),
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsole, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**.
Isbergsalat, Cherytomat(8%),
Vindrukerneolie 56%, vand, vineddike,
æggeblomme 5%, sukker, modificeret
stivelse, salt, krydderier (indeholder
sennep) fortykningsmiddel
(xanthangummi, guar gummi),
citronestrakt, antioxidant (calcium
disodium EDTA), farve (betacaroten),,
Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup,
sukker, salt, modificeret stivelse, løg,
krydderier, fortykningsmiddel
(xanthangummi), squash

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Paprikagryde m. kylliing, coctailpølser og peberfru

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	444kJ / 106kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	2,2g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, **fløde**, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt., Kogt Hønskød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Vand, Champignon, Kyllingekød maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konservingsmiddel (Natriumnitrit), Røgaroma (4%), **peanuts**, palme olie, salt, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaj), antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomater, salt.(1%), Majsstivelse, Paprika., Hvidløg, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Paprikagryde m. kylliing, coctailpølser og peberfru

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	365kJ / 87kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	2,0g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,58g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, **fløde**, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt., Kogt Hønskød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Vand, Champignon, Kyllingekød maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konservingsmiddel (Natriumnitrit), Røgaroma (4%), **peanuts**, palme olie, salt, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomater, salt.(1%), Majsstivelse, Paprika., Hvidløg, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **blådselleri**, løg, **peanuts**, palme olie, salt, Rødløg(3%), Vand, peberfrugt, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - FREDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	402kJ / 96kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,9g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **blådselleri**, løg, **peanuts**, palme olie, salt, Rødløg(3%), Vand, peberfrugt, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - FREDAG

Tomatsuppe med kikærter og brød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: kikærter & brød

Prik hul i filmen.

Microovn: 3-5 min

Ovn: 10-14 min v. 180 grader

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	345kJ / 82kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	2,0g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Persille kikærter 8% (Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Hvidløg, Salt), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel** (7%), Løg, Tomater, salt., Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., rørsukker, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Oregano., Vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Tomatsuppe med kikærter og brød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: kikærter & brød

Prik hul i filmen.

Microovn: 3-5 min

Ovn: 10-14 min v. 180 grader

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	309kJ / 74kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	1,7g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Persille kikærter 8% (Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Hvidløg, Salt), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel** (7%), Løg, Tomater, salt., Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., rørsukker, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Oregano., Vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Pastasalat i sød dressing med feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	985kJ / 234kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,9g
Salt	0,97g



INDEHOLDER

Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Gulerod, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, modstivelsler, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Majs, vand, salt, Solsikkekerner, Vand, **fuldkorns durumhvede**, semulje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Pastasalat i sød dressing med feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	860kJ / 205kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,0g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Gulerod, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, modstivelsler, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Majs, vand, salt, Solsikkekerner, Vand, **fuldkorns durumhvede**, semulje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kalkunfrikadeller med kold bearnaise, salat & kart

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og dip

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	469kJ / 112kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,0g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, rømsløg., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur (18%), spidskål, babyspinat, **Sojabønner**, Spidskål Rød(2%), Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfitt)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Kalkunfrikadeller med kold bearnaise, salat & kart

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og dip

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	442kJ / 105kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,5g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, rømsløg., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur (18%), spidskål, babyspinat, **Sojabønner**, Spidskål Rød(2%), Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfitt)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG