

Morgenbrød med 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**., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Morgenbrød med 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**,
Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**,
konserveringsmiddel: Natriumnitrat,
Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Morgenbrød med 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**,
Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**,
konserveringsmiddel: Natriumnitrat,
Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Morgenbrød med 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**., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Græsk yoghurt med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	765kJ / 182kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	5,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	5,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Græsk yoghurt med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	765kJ / 182kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	5,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	5,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Græsk yoghurt med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	765kJ / 182kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	5,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	5,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Græsk yoghurt med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	765kJ / 182kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	5,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	5,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Vaniljeskyr med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Ananas, druer,
honning og cantaloup, Sukker,
vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	5,9g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Vaniljeskyr med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Ananas, druer,
honning og cantaloup, Sukker,
vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	320kJ / 76kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	5,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Vaniljeskyr med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk , yoghurtkultur, Ananas, druer,
honning og cantaloup, Sukker,
vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	5,9g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Vaniljeskyr med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Ananas, druer,
honning og cantaloup, Sukker,
vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	320kJ / 76kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	5,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Kvark med stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kvark med stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kvark med stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Kvark med stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Tabouleh med grøntsager og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	366kJ / 87kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,0g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

Vand, Agurk, **Bulgur**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(8%), Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), soisikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Citronsaft, Salt, Rapsolie, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Tabouleh med grøntsager og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, Agurk, **Bulgur**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(8%), Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Citronsaft, Salt, Rapsolie, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,92g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Tabouleh med grøntsager og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, Agurk, **Bulgur**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(8%), Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), soisikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Citronsaft, Salt, Rapsolie, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,92g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Tabouleh med grøntsager og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, Agurk, **Bulgur**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(8%), Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Citronsaft, Salt, Rapsolie, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	366kJ / 87kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,0g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Nudelsuppe med kokos og lime

TILBEREDNING

Varm 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	371kJ / 88kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	26g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	23g
Protein	2,2g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Mel**, Salt, vand, porrer, Bladspinat, Sukkerærter, peberfrugt, **skummetmælk og fløde**, symningskultur, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri, gluten, soja**), Karry, Vand, **sojabønner, hvede**, salt, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Nudelsuppe med kokos og lime

TILBEREDNING

Varm 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	371kJ / 88kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	26g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	23g
Protein	2,2g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Mel**, Salt, vand, porrer, Bladspinat, Sukkerærter, peberfrugt, **skummetmælk og fløde**, symningskultur, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri, gluten, soja**), Karry, Vand, **sojabønner, hvede**, salt, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Nudelsuppe med kokos og lime

TILBEREDNING

Varm 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	371kJ / 88kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	26g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	23g
Protein	2,2g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Mel**, Salt, vand, porrer, Bladspinat, Sukkerarter, peberfrugt, **skummetmælk og fløde**, symningskultur, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri, gluten, soja**), Karry, Vand, **sojabønner, hvede**, salt, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - LØRDAG

Nudelsuppe med kokos og lime

TILBEREDNING

Varm 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	371kJ / 88kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	26g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	23g
Protein	2,2g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Mel**, Salt, vand, porrer, Bladspinat, Sukkerærter, peberfrugt, **skummetmælk og fløde**, symningskultur, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri, gluten, soja**), Karry, Vand, **sojabønner, hvede**, salt, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Sandwich med coleslaw og kylling

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

For sprød skorpe:

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brødet 3-5 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1019kJ / 243kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,6g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skræbæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Hvedemel**, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycerider 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.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Sandwich med coleslaw og kylling

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

For sprød skorpe:

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brødet 3-5 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	965kJ / 230kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	7,4g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Hvedemel**, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycerider 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.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kyllingekødboller med spaghetti og tomatsauce

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	628kJ / 150kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,1g
Salt	0,97g



INDEHOLDER

Kylling lårkøg, kyllingskind, æg, miso
sojapasta, kartoffelmel, **pankornelraps**,
hvidløg, **sesamfrø**, kokos, **mælkepulver**,
salt, peber, Vand, tomater, tomatjuice,
citronsyre (E330), Fuldkorns
durumhvedemel, vand, Løg, rørsukker,
Tomater, salt, Vineddike (indeholder
sulfit), Salt, Rapsolie, Hvidløg, Oregano.,
Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kyllingekødboller med spaghetti og tomatsauce

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	622kJ / 148kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,8g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Kylling lårkøg, kyllingskind, æg, miso
sojapasta, kartoffelmel, **pankornel/rops**,
hvidløg, **sesamfrø**, kokos, **mælkepulver**,
salt, peber, Vand, tomater, tomatjuice,
citronsyre (E330), Fuldkorns
durumhvedemel, vand, Løg, rørsukker,
Tomater, salt, Vineddike (indeholder
sulfitt), Salt, Rapsolie, Hvidløg, Oregano.,
Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1098kJ / 261kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,6g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Hvedemel**, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycerider 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.

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1098kJ / 261kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,6g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Hvedemel**, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycerider 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.

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Spaghetti med vegoboller og tomatsauce

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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	512kJ / 122kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,2g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, **Rehydreret sojaprotein**, vand, **rehydreret hvedeprotein**, vegetabilisk olie (solsikke og raps i varierende forhold), majsstivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), salt, løgpulver, proteinhydrolysat (**hvede**), **maltekstrakt (byg)**, gærsekstrakt, rødbedepulver, hvidløgspulver, krydderi, aroma, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Løg, rørsukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Hvidløg, Oregano., Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Spaghetti med vegoboller og tomatsauce

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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	516kJ / 123kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,0g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, **Rehydreret sojaprotein**, vand, **rehydreret hvedeprotein**, vegetabilsk olie (solsikke og raps i varierende forhold), majsstivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), salt, løgpulver, proteinhydrolysat (**hvede**), **maltekstrakt (byg)**, gærsekstrakt, rødbedepulver, hvidlødspulver, krydderi, aroma, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Løg, rørsukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Hvidløg, Oregano., Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Nøddemix sødt og saltet

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Rosiner, **peanuts**, Solsikkeolie, Salt, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2047kJ / 487kcal
Fedt	30g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	26g
Protein	14g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2455kJ / 584kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	21g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Honningristede mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

mandler, sukker, honning, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2270kJ / 540kcal
Fedt	35g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	40g
Heraf sukkerarter	36g
Protein	14g
Salt	0,02g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

Scones med chokolade

TILBEREDNING

Kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1424kJ / 339kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	49g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	7,8g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

Hvedemel, scones mix (kokos olie, hvedemel, modificeret stivelse, sukker, glucose sirup, hævemidler (E575, E500, E450), salt, mælkeprotein, aroma, helæg (helæg, vand), chokolade 12% (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (solsikkelecithin), naturlig vanilleekstrakt), sukker, vand, melbehandlingsmiddel (E300) strygelse (vand, vegetabiliske proteiner, solsikkeolie, dextrose, maltodextrin, majsstivelse).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Kyllingekødboller med spaghetti og tomatsauce

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	642kJ / 153kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,1g
Salt	0,95g



INDEHOLDER

Kylling lårkøg, kyllingskind, æg, miso
sojapasta, kartoffelmel, pankernel/rops,
hvidløg, sesamfrø, kokos, mælkepulver,
salt, peber, Vand, Fuldkorns
durumhvedemel, vand, tomater,
tomatjuice, citronsyre (E330), Løg,
Tomater, salt, rørsukker, Vineddike
(indeholder sulfitt), Salt, Rapsolie, Hvidløg,
Oregano., Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - TORSDAG

Kyllingekødboller med spaghetti og tomatsauce

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	642kJ / 153kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,1g
Salt	0,95g



INDEHOLDER

Kylling lårkøg, kyllingskind, æg, miso
sojapasta, kartoffelmel, **pankornel/rops**,
hvidløg, **sesamfrø**, kokos, **mælkepulver**,
salt, peber, Vand, Fuldkorns
durumhvedemel, vand, tomater,
tomatjuice, citronsyre (E330), Løg,
Tomater, salt, rørsukker, Vineddike
(indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Hvidløg,
Oregano., Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - TORSDAG

Kyllingekødboller med spaghetti og tomatsauce

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	642kJ / 153kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,1g
Salt	0,95g



INDEHOLDER

Kylling lårkøg, kyllingskind, æg, miso
sojapasta, kartoffelmel, **pankornel/rops**,
hvidløg, **sesamfrø**, kokos, **mælkepulver**,
salt, peber, Vand, Fuldkorns
durumhvedemel, vand, tomater,
tomatjuice, citronsyre (E330), Løg,
Tomater, salt, rørsukker, Vineddike
(indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Hvidløg,
Oregano., Bredbladet persille, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - TORSDAG

Chiagrød med æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmeik, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	8,4g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Chiagrød med æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmeik, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Chiagrød med æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødme, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	8,4g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Chiagrød med æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødme, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Pastasalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,5g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteleøbe**, Ærter, Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,0g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteleøbe**, Ærter, Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kyllingefilet i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Hæld sauce over kylling.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	606kJ / 144kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,8g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomater, tomatjuice, citronsyre (E330)(7%), Fløde 38% fedt(7%), Champignon, aubergine, Skummetmælk, fløde, Vand, Salt, Løggranulat, gelatine (fisk), stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgekstrakt, mælkesyrekultur(3%), peberfrugt(3%), løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad,(2%), Salt, Paprika, Rapsolie, Hvidløg, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Kyllingefilet i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Hæld sauce over kylling.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,1g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomater, tomatjuice, citronsyre (E330)(7%), Fløde 38% fedt(7%), Champignon, aubergine, Skummetmælk, fløde, Vand, Salt, Løggranulat, gelatine (fisk), stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgekstrakt, mælkesyrekultur(3%), peberfrugt(3%), Porrer, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad,(2%), Salt, Paprika, Rapsolie, Hvidløg, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Fiskefrikadeller med bagte gulerødder og tzaziki

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	364kJ / 87kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	3,5g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Gulerod, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Rapsolie, Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), honing, Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Fiskefrikadeller med bagte gulerødder og tzaziki

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	3,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Gulerod, 66 % **fiskekød**, vand, **hvedersp.**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur.**, Agurk, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel.**, Rapsolie, Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), honing, Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

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.



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **Sojabønner**, **byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsalt, Hvidløgspulver, Salt, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chilliager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,7g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

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.



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **Sojabønner**, **byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsalt, Hvidløgspulver, Salt, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chilliager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	506kJ / 120kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,6g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Kalkunfrikadeller med græske kartofler og garnitu

TILBEREDNING

Varm 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	482kJ / 115kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., 28,5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (smør, krydderiblanding (**hvede**, salt, hvidløg, sukker, **sennepe**, krydderier, løg, farvestof: E150d, worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, **antioxidant**: E220, farvestof: E150d), **sojasauce** (vand, **soja**, **hvede**, salt), salt, basilikum, hvidløg), Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Kalkunfrikadeller med græske kartofler og garnitu

TILBEREDNING

Varm 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	488kJ / 116kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,9g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., 28,5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (smør, krydderiblanding (hvede, salt, hvidløg, sukker, **sennepe**, krydderier, løg, farvestof: E150d, worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, **antioxidant**: E220, farvestof: E150d), **sojasauce** (vand, **soja**, **hvede**, salt), salt, basilikum, hvidløg), Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Pastasalat med edamame

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, **Sojabønner**, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, **Ærter**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,57g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Pastasalat med edamame

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,7g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, **Sojabønner**, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, **Ærter**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Tortilla med salat og falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Falafler & tortilla kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,8g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice.(10%), **Sojabønner**, Agurk

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Tortilla med salat og falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Falafler & tortilla kan med fordel luges



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	780kJ / 186kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	29g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,2g
Salt	0,78g

INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice.(10%), **Sojabønner**, Agurk

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Tortilla med salat og falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Falafler & tortilla kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice.(10%), **Sojabønner**, Agurk



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	780kJ / 186kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	29g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,2g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Tortilla med salat og falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Falafler & tortilla kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282),

hvedegluten, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice.(10%), **Sojabønner**, Agurk



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,8g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Naturlig bøf i pikantsauce og vilde ris

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	698kJ / 166kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,8g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

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), Vand, Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomat, tomatjuice, citronsyre (E330)(6%), **Fløde** 38% fedt(6%), Champignon, aubergine, peberfrugt(3%), **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Læggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgs ekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(2%), Porrer, Salt, Rapsolie, Paprika., Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TORSDAG

Naturlig bøf i pikantsauce og vilde ris

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	705kJ / 168kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,0g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

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), Vand, Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomat, tomatjuice, citronsyre (E330)(6%), **Fløde** 38% fedt(6%), Champignon, aubergine, peberfrugt(3%), **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Læggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgs ekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(2%), Porrer, Salt, Rapsolie, Paprika., Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

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	458kJ / 109kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	5,5g
Salt	1,1g



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**, Agurk, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder sulfitt), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - MANDAG

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	458kJ / 109kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	5,5g
Salt	1,1g



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**, Agurk, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder sulfitt), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg & edamame (veg)

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)



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, aubergine, **byg** kerner, tomat, tomatjuice, citronsyre (E330), squash, Løg, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsaft, Salt, Hvidløgpulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	3,8g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg & edamame (veg)

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)

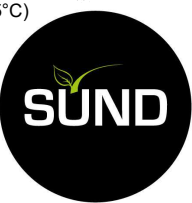


INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, aubergine, **byg** kerner, tomat, tomatjuice, citronsyre (E330), squash, Løg, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsaft, Salt, Hvidløgpulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chilliager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,0g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Quinoabøf med græske kartofler og garniture

TILBEREDNING

Quinoabøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	1,8g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Kartofler, 28,5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i solsikkeolie), cherytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (smør, krydderiblanding (hvede, salt, hvidløg, sukker, sennep, krydderier, løg, farvestof: E150d, worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: E220, farvestof: E150d), **sojasauce** (vand, soja, hvede, salt), salt, basilikum, hvidløg), Grønkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (**speltmel**, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, gær), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), **sojabønner**, kartoffelflager, **hvedemel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, løgpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), **sojasauce** (vand, salt, **sojabønner**, **hvede**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber., Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - ONSDAG

Quinoabøf med græske kartofler og garniture

TILBEREDNING

Quinoabøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	1,9g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Kartofler, 28,5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i solsikkeolie), cherytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (smør, krydderiblanding (hvede, salt, hvidløg, sukker, sennep, krydderier, løg, farvestof: E150d), worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: E220, farvestof: E150d), sojasauce (vand, soja, hvede, salt), salt, basilikum, hvidløg), Grønkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (speltmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, gær), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), sojabønner, kartoffelflager, hvedemel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, løgpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), sojasauce (vand, salt, sojabønner, hvede), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber., Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Kylling med bagte gulerødder og tzaziki

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	6,6g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Rapsolie, Salt, honing, Vineddiike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild, Purteg(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Kylling med bagte gulerødder og tzaziki

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	365kJ / 87kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,8g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,5g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Rapsolie, Salt, honing, Vineddiike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild, Purteg(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG

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 - TORSDAG

Stegt kylling i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Vand, Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomater, tomatjuice, citronsyre (E330)(6%), **Fløde** 38% fedt(6%), Champignon, **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Læggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgssekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), aubergine, peberfrugt(3%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(2%), Porrer, Salt, Paprika., Rapsolie, Hvidløg



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,0g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 3 pers - TIRSDAG

Stegt kylling i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Vand, Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomater, tomatjuice, citronsyre (E330)(6%), **Fløde** 38% fedt(6%), Champignon, **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Læggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgssekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), aubergine, peberfrugt(3%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(2%), Porrer, Salt, Paprika., Rapsolie, Hvidløg



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 145kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,0g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 4 pers - TIRSDAG

Stegt kylling i pikantsauce og vilde ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, salt, stivelse, stabilisator (E331, E500), Vand, Parboiled lange ris (85%)Vilde ris (15%), tomater, tomatjuice, citronsyre (E330)(6%), **Fløde** 38% fedt(6%), Champignon, **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Læggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, dild, hvidløgssekstrakt, **mælkesyrekultur**(3%), aubergine, peberfrugt(3%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(2%), Porrer, Salt, Paprika., Rapsolie, Hvidløg



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,9g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 5 pers - TIRSDAG

Fiskefrikadeller med bagte gulerødder og tzaziki

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	369kJ / 88kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Gulerod, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - ONSDAG

Fiskefrikadeller med bagte gulerødder og tzaziki

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	369kJ / 88kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Gulerod, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - ONSDAG

Fiskefrikadeller med bagte gulerødder og tzaziki

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	369kJ / 88kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Gulerod, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Rapsolie, Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Hvidløg, eddike, salt, aroma., Rosmarin., Dild

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - ONSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

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.



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Sojabønner**, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Grønne bønner, Citronsaft, Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - FREDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

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.



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Sojabønner**, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Grønne bønner, Citronsaft, Rapsolie, Salt, Hvidlødspulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - FREDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

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.



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Sojabønner**, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Grønne bønner, Citronsaft, Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - FREDAG

Kalkunfrikadeller med græske kartofler og garnitu

TILBEREDNING

Varm 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	482kJ / 115kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., Kartoffler, 28.5% grillede grønsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i salsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (**smør**, krydderiblanding (**hvede**, salt, hvidløg, sukker, **sennep**, krydderier, løg, farvestof: E150d, worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, **antioxidant**: E220, farvestof: E150d), **sojasauce** (vand, **soja**, **hvede**, salt), salt, basilikum, hvidløg), Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - LØRDAG

Kalkunfrikadeller med græske kartofler og garnitu

TILBEREDNING

Varm 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	482kJ / 115kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., Kartoffler, 28.5% grillede grønsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i salsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (**smør**, krydderiblanding (**hvede**, salt, hvidløg, sukker, **sennep**, krydderier, løg, farvestof: E150d, worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, **antioxidant**: E220, farvestof: E150d), **sojasauce** (vand, **soja**, **hvede**, salt), salt, basilikum, hvidløg), Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - LØRDAG

Kalkunfrikadeller med græske kartofler og garnitu

TILBEREDNING

Varm 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	482kJ / 115kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., Kartoffler, 28.5% grillede grønsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, grillet i salsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg 9% kryddersmør (**smør**, krydderiblanding (**hvede**, salt, hvidløg, sukker, **sennep**, krydderier, løg, farvestof: E150d, worchester sauce-pulver, paprika), balsamicoeddike (eddike, druemost, **antioxidant**: E220, farvestof: E150d), **sojasauce** (vand, **soja**, **hvede**, salt), salt, basilikum, hvidløg), Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - LØRDAG

Millionbøf med kartoffelmos

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	354kJ / 84kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,5g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

kartofler, Hakket oksekød, Vand, Gulerod, **Selleri**, **Sødmælk**, Tomater, salt., Løg, Peber, sort, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Bredbladet persille, Stensalt, majsstivelse, løg (1,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Majsstivelse, Salt, Farve, vand, salt, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Millionbøf med kartoffelmos

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	354kJ / 84kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,5g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

kartofler, Hakket oksekød, Vand, Gulerod, **Selleri**, **Sødmælk**, Tomater, salt., Løg, Peber, sort, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Bredbladet persille, Stensalt, majsstivelse, løg (1,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Majsstivelse, Salt, Farve, vand, salt, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Millionbøf med kartoffelmos

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	354kJ / 84kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,5g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

kartofler, Hakket oksekød, Vand, Gulerod, **Selleri**, **Sødmælk**, Tomater, salt., Løg, Peber, sort, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Bredbladet persille, Stensalt, majsstivelse, løg (1,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Majsstivelse, Salt, Farve, vand, salt, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG