

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Chiafrø, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Chiafrø, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	534kJ / 127kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,7g
Protein	5,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk, yoghurtkultur, Chiafrø,
Mandler, havregryn, Græskarkerner,
Solsikkekerner, Høfrø, Sesamfrø, honing,
Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	678kJ / 161kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	9,3g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, Chiafrø,
Mandler, havregryn, Græskarkerner,
Solsikkekerner, Høfrø, Sesamfrø, honing,
Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	9,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Tomatsuppe hertil nudler og brød

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	2,7g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Løg, Purerede gulerødder 92 %, vand, **Hvedemel**, vand, ekstruderet majs, majsmelet, gær, salt, **hvedegluten**, rapsolie, druesukker, emulgeringsmiddel (E472e) og krydderier., Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærsekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(20%), Tomater, salt,(1%), fuldkorn **durum hvedemel**, Peber, sort, Salt, Basilikum, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi),, rørsukker, Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur +75°C

MAND - FREDAG

Tomatsuppe hertil nudler og brød

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	380kJ / 90kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,3g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Løg, Purerede gulerødder 92 %, vand, **Hvedemel**, vand, ekstruderet majs, majsmelet, gær, salt, **hvedegluten**, rapsolie, druesukker, emulgeringsmiddel (E472e) og krydderier., Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porrerensaft), salt, gærsekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(20%), Tomater, salt,(1%), fuldkorn **durum hvedemel**, Peber, sort, Salt, Basilikum, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi),, rørsukker, Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur +75°C

KVINDE - FREDAG

Kogt æg m. tomat og brød

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	9,2g
Salt	0,42g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(31%), Purløg, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, mait(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kogt æg m. tomat og brød

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	9,2g
Salt	0,42g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(31%), Purløg, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, mait(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

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 - TORSDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

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 - TORSDAG

Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Blomkål, Bredbladet persille,
Hvedekerner(durumhvede) .. Citronsaft,
Peber, sort, Salt, rørsukker, Rapsolie,
æbleeddike 5%, Rosiner

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	2,9g
Salt	0,29g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Blomkål, Bredbladet persille,
Hvedekerner(durumhvede) .. Citronsaft,
Peber, sort, Salt, rørsukker, Rapsolie,
æbleeddike 5%, Rosiner

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	477kJ / 113kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	2,9g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	771kJ / 184kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,7g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteloeb, Gulerod(4%), Ærter, Vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede æggeblommer, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, sennep), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende middel (E330), konserveringsmidler (E202), pH under 4,5(14%), Majs, vand, salt, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., Vand, fuldkornsdurumhvede, semulje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	761kJ / 181kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,1g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteloøbe**, Gulerod(4%), Ærter, Vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, **sennepe**), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende middel (E330), konserveringsmidler (E202), pH under 4,5(14%), Majs, vand, salt, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutamat., Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sandwich med kyllingesalat og iceberg

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	773kJ / 184kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,7g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (15%), Vand, rapsolie, past.
æggeblommer, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211) (9%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Icebergsalat, Forårsløg, Purloeg, Ærter, **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**., 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**, Peber, sort, Salt, Gurkemeje, Karry, asparges, vand, salt, citronsyre

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich med kyllingesalat og iceberg

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	806kJ / 192kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,8g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (15%), Vand, rapsolie, past.
æggeblommer, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211) (9%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Icebergsalat, Forårsløg, Purloeg, Ærter, **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**., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Peber, sort, Salt, Gurkemeje, Karry, asparges, vand, salt, citronsyre

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pita med kylling kålsalat og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	714kJ / 170kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,7g
Salt	0,87g



INDEHOLDER

Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner**, **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., Peber, sort, Salt, Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Pita med kylling kålsalat og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	624kJ / 149kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	10g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner**, **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., Peber, sort, Salt, Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Fiskefrikadeller m. kartofler og broccoli coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Broccoli coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,8g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Sejfilet (Pollachius virens) 58%, vand, løg, pasteuriseret **æg**, **hvedemel**, oksetalg, kartoffelmel, modificeret stivelse E 1422, **sojaprotein**, salt, **vallepulver/mælk**, **sojaproteinkoncentrat**, hvid peber. Stegt i rapsolie., squash(2%), Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Rødt/grønt/gul peberfrugt, spidskål(3%), Bredbladet persille(0%), Majs, vand, salt, Citronsaft, Rapsolie, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Fiskefrikadeller m. kartofler og broccoli coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Broccoli coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	422kJ / 100kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,0g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Sejfilet (Pollachius virens) 58%, vand, løg, pasteuriseret **æg**, **hvedemel**, oksetalg, kartoffelmel, modificeret stivelse E 1422, **sojaprotein**, salt, **vallepulver/mælk**, **sojaproteinkoncentrat**, hvid peber. Stegt i rapsolie., squash(2%), Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Rødt/grønt/gul peberfrugt, spidskål(3%), Bredbladet persille(0%), Majs, vand, salt, Citronsaft, Rapsolie, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Kalkunfrikadeller m. tzatziki, bulgur og bagte rødb

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	451kJ / 107kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,9g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Hvidløg, Mynte, Dild, Rødbeder, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Bredbladet persille(0%), **Bulgur**, honing, Peber, sort, Salt, Rapsolie, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Kalkunfrikadeller m. tzatziki, bulgur og bagte rødb

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,1g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., squash, Hvidløg, Mynte, Dild, Rødbeder, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Bredbladet persille(0%), **Bulgur**, honing, Peber, sort, Salt, Rapsolie, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Kylling i gul karry med grøntsager hertil ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,1g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., aubergine, Grønne bønner, peberfrugt, 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**, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(12%), **Mandler**, Hvide ris, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. ., Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Kylling i gul karry med grøntsager hertil ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,6g
Salt	0,71g



INDEHOLDER



Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, aubergine, Grønne bønner, peberfrugt, 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**, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35% (12%), **Mandler**, Hvide ris, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. ., Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Fuldkorns burger m. kylling, grov salat og tomat re

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	528kJ / 126kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,6g
Salt	0,91g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose, Spidskål Rød, Kartoffel, salt, spidskål, **Sojabønner**, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Tomater (34%), sukker, balsamico eddike, rød peberfrugt (8%), soltørrede tomater (8%), tomatkoncentrat (5%), vand, fortykningsmiddel: Modificeret stivelse, salt, timian (0.7%), konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og antioxidant: **svovldioxid**, Salt, Hvidlødspulver, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Fuldkorns burger m. kylling, grov salat og tomat re

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	530kJ / 126kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	9,3g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Spidskål Rød, Kartoffel, salt, spidskål, **Sojabønner**, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilisk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Tomater (34%), sukker, balsamico eddike, rød peberfrugt (8%), soltørrede tomater (8%), tomatkoncentrat (5%), vand, fortykningsmiddel: Modificeret stivelse, salt, timian (0.7%), konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og antioxidant: **svovldioxid**., Salt, Hvidløgpulver, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes: ovn el. mikroovn

Prik hul i filmen

Ovn: Varm 14 min v. 180°C

Mikroovn: ca. 5 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,8g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(11%), **Mælk**,
antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse,
salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**
(mikrobiel)(5%), Kartoffler, salt, Løg,
Hvidløg, peberfrugt, Gulerod, Koncentreret
oksefond 62% (vand, oksekød) salt,
aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%,
løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre
(citronsyre), fortykningsmiddel
(xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg,
antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat
(70%), Tomatjuice og surhedsregulerende
middel: citronsyre (E-330)(17%), Tomater,
salt,(2%), Rødvin, Peber, sort, Salt,
Rosmarin., Kanel, Oregano., Timian,
Hvidlødspulver, Vand, glukosesirup, aroma,
salt, sukker, karamelsukker, tomat,
maltodextrin, modificeret stivelse, løg,
krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**),
hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat),
Rapsolie, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - LØRDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes: ovn el. mikroovn

Prik hul i filmen

Ovn: Varm 14 min v. 180°C

Mikroovn: ca. 5 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi 438kJ / 104kcal

Fedt 5,0g

Heraf mættede fedtsyrer 1,4g

Kulhydrat 8,7g

Heraf sukkerarter 2,1g

Protein 5,0g

Salt 0,53g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(11%), **Mælk**,
antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse,
salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**
(mikrobiel)(5%), Kartoffler, salt, Løg,
Hvidløg, peberfrugt, Gulerod, Koncentreret
oksefond 62% (vand, oksekød) salt,
aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%,
løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre
(citronsyre), fortykningsmiddel
(xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg,
antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat
(70%), Tomatjuice og surhedsregulerende
middel: citronsyre (E-330)(17%), Tomater,
salt,(2%), Rødvin, Peber, sort, Salt,
Rosmarin., Kanel, Oregano., Timian,
Hvidløgspulver, Vand, glukosesirup, aroma,
salt, sukker, karamelsukker, tomat,
maltodextrin, modificeret stivelse, løg,
krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**),
hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat),
Rapsolie, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - LØRDAG

Paneret kylling m. kartofler og broccoli coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: coleslaw & salat

1. Kom Kylling på bageplade
2. tag kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,1g
Salt	0,63g



INDEHOLDER

Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, squash(2%), Kartoffel 99,7%, salt 0,3%, Rød/grøn/gul peberfrugt, spidskål(3%), Bredbladet persille(0%), Majs, vand, salt, Citronsaft, Rapsolie, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % fisk - MANDAG

Paneret kylling m. kartofler og broccoli coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: coleslaw & salat

1. Kom Kylling på bageplade
2. tag kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,4g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, squash(2%), Kartoffel 99,7%, salt 0,3%, Rød/grøn/gul peberfrugt, spidskål(3%), Bredbladet persille(0%), Majs, vand, salt, Citronsaft, Rapsolie, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % fisk - MANDAG