

Kvark med hindbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Hindbær, Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	7,3g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kvark med hindbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Hindbær, Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	7,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kvark med hindbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Hindbær, Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	7,3g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Kvark med hindbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Hindbær, Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	7,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Græsk yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Kirsebær, Mandler, rørsukker, Citronsaft, Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	4,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Græsk yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Kirsebær, Mandler, rørsukker, Citronsaft, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	4,0g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Græsk yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Kirsebær, Mandler, rørsukker, Citronsaft, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	4,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Græsk yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Kirsebær, Mandler, rørsukker, Citronsaft, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	4,0g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Kokos skyr med æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant;
ascorbinsyre, Mandler, Kokos, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	6,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kokos skyr med æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant,
ascorbinsyre, Mandler, Kokos, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	5,9g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kokos skyr med æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant;
ascorbinsyre, Mandler, Kokos, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	6,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Kokos skyr med æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, Æble, antioxidant,
ascorbinsyre, Mandler, Kokos, honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	5,9g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Pastasalat med kylling, pesto & soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,0g
Salt	0,75g

INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., Ærter, Grønne bønner, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Solsikkekerner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Salt, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling, pesto & soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,3g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., Ærter, Grønne bønner, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Solsikkekerner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Salt, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Minstronesuppe med suppehorn

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	381kJ / 91kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,1g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Vand, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Bleegselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, **løg** (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Minstronesuppe med suppehorn

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	336kJ / 80kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Bleegselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, **løg** (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Minstronesuppe med suppehorn

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	381kJ / 91kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,1g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Vand, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Blegetselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, **løg** (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - LØRDAG

Minstronesuppe med suppehorn

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	336kJ / 80kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Bleegselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, **løg** (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Kyllingeunderlår med bagt blomkål og kartofler

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)



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål,
Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver,
Gurkemeje, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,4g
Salt	0,57g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kyllingeunderlår med bagt blomkål og kartofler

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)



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål,
Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver,
Gurkemeje, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 114kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,2g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	9,4g
Salt	0,63g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

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	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(12%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Gulerod(5%), Løg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt.(5%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

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)



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(12%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Gulerod(5%), Løg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt.(5%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

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)



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(12%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Gulerod(5%), Løg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt.(5%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

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)



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(12%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Gulerod(5%), Løg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt.(5%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Scrambled eggs med rugbrød

TILBEREDNING

10-14 min i ovn.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå tomater ud.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejsskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, solsikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejsskultur), rapsolie, **bygalmel** og melbehandlingsmiddel (E300), Cherrytomat(19%), **Sødmælk**(6%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Scrambled eggs med rugbrød

TILBEREDNING

10-14 min i ovn.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå tomater ud.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejsskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, solsikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejsskultur), rapsolie, **bygalmel** og melbehandlingsmiddel (E300), Cherrytomat(19%), **Sødmælk**(6%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Scrambled eggs med rugbrød

TILBEREDNING

10-14 min i ovn.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå tomater ud.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejsskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, solsikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejsskultur), rapsolie, **bygalmel** og melbehandlingsmiddel (E300), Cherrytomat(19%), **Sødmælk**(6%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - ONSDAG

Scrambled eggs med rugbrød

TILBEREDNING

10-14 min i ovn.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå tomater ud.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **Rugsurdej** 29 % (vand, **fuldkornsrugmel** 13% og surdejsskultur), **fuldkornsrugmel** 28%, vand, **rugkerner** 8,5%, **rugbrødsrasp** (ingredienser som i dette brød), valset **hvede** 2,5%, hørfrø 2,5%, solsikkekerner 2,5%, gær, salt tilsat jod, eddike, knuste **bygkerner** 0,5%, **rugsigtemel**, tørret **rugsurdej** (**fuldkornsrugmel** 0,5%, surdejsskultur), rapsolie, **bygalmel** og melbehandlingsmiddel (E300), Cherrytomat(19%), **Sødmælk**(6%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Pastasalat med pesto kikærter & soltørrede tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,0g
Salt	0,58g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kikærter, vand, salt, antioxidant(15%), **Peanuts**, Grønne bønner, Ærter, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Soltørrede tomater (93,85%), Salt (5%), eddike, Kaliumsbatat/Konserveringsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Pastasalat med pesto kikærter & soltørrede tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	5,2g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kikærter, vand, salt, antioxidant(15%), **Peanuts**, Grønne bønner, Ærter, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Soltørrede tomater (93,85%), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, osteløbe, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Risbøf med bagt blomkål og kartofler

TILBEREDNING

Risbøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	2,9g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Kartofler, Blomkål, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver., Rapsolie, Hvidløgspulver, **Gurkemeje**, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - MANDAG

Risbøf med bagt blomkål og kartofler

TILBEREDNING

Risbøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,0g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Kartofler, Blomkål, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver., Rapsolie, Hvidløgspulver, **Gurkemeje**, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Müslibar

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Saltede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Blåbærmuffin

TILBEREDNING

Nydes som den er

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Kyllingeunderlår med ristet blomkål og kartofler

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



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål,
Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver,
Gurkemeje, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	9,2g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Kyllingeunderlår med ristet blomkål og kartofler

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



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål,
Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver,
Gurkemeje, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	9,0g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Kyllingeunderlår med ristet blomkål og kartofler

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



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartofler, Blomkål,
Rapsolie, Salt, Hvidløgspulver,
Gurkemeje, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	483kJ / 115kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,9g
Salt	0,60g



Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Urtemarineret kalkun hertil tomat sauce m. grønts

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	468kJ / 111kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,8g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**frø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, tomat, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, squash(8%), Løg, peberfrugt(3%), Rapsolie, Salt, rørsukker, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - LØRDAG

Urtemarineret kalkun hertil tomatsoUCE m. grøntså

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	468kJ / 111kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,8g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**frø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, tomat, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, squash(8%), Løg, peberfrugt(3%), Rapsolie, Salt, rørsukker, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - LØRDAG

Urtemarineret kalkun hertil tomatsoUCE m. grøntså

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	468kJ / 111kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,8g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**frø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, tomat, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, squash(8%), Løg, peberfrugt(3%), Rapsolie, Salt, rørsukker, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - LØRDAG

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kalvekød, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Vand, **Bulgur**, Hvidløg, Gulerod, **Sesamfrø**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Citronsaft, Timian, Peber, sort, Rødløg, Mynte, Bredbladet persille, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 3 pers - TORSDAG

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kalvekød, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Vand, **Bulgur**, Hvidløg, Gulerod, **Sesamfrø**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Citronsaft, Timian, Peber, sort, Rødløg, Mynte, Bredbladet persille, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	733kJ / 174kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	15g
Salt	2,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 4 pers - TORSDAG

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

*Emballagen tåler max 225 grader

*Fjern label inden tilberedning



INDEHOLDER

Kalvekød, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Vand, **Bulgur**, Hvidløg, Gulerod, **Sesamfrø**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Citronsaft, Timian, Peber, sort, Rødløg, Mynte, Bredbladet persille, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 5 pers - TORSDAG

Yoghurt med blåbærkompot

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,0g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Yoghurt med blåbærkompot

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	269kJ / 64kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Yoghurt med blåbærkompot

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,0g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Yoghurt med blåbærkompot

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	269kJ / 64kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, **Sorte** Bêluga Linser, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	694kJ / 165kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	6,6g
Salt	1,6g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, **Sorte** Bêluga Linser, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,5g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, **Sorte** Bêluga Linser, Vand, **sojabønner**, **hvide**, salt, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	694kJ / 165kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	6,6g
Salt	1,6g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Linsesalat med kål og asiatisk dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

rødkål, Vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Palmekål, **Sorte** Bêluga Linser, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Quinoa, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Ristet **sesamolie**, ingefær, **Mandler**, Koriander, Hvidløg

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,5g
Salt	1,5g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Pita med salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Vand, fuldkorns **hvedemel**, **hvedemel**, **havrefibre**, gær, **hvedegluten**, salt tilsat jod, sukker, rapsolie, majsmeel., Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander., savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat(10%), Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Pita med salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunnes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Vand, fuldkorns **hvedemel**, **hvedemel**, **havrefibre**, gær, **hvedegluten**, salt tilsat jod, sukker, rapsolie, majsmeel., Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander., savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat(10%), Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pita med salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Vand, fuldkorns **hvedemel**, **hvedemel**, **havrefibre**, gær, **hvedegluten**, salt tilsat jod, sukker, rapsolie, majsmeel., Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander., savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat(10%), Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Pita med salat og falafler

TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	5,6g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Vand, fuldkorns **hvedemel**, **hvedemel**, **havrefibre**, gær, **hvedegluten**, salt tilsat jod, sukker, rapsolie, majsmeel., Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander., savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Cherrytomat(10%), Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Kyllingespyd med hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	6,6g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Kyllingebryst 95,64%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose(15%), Agurk, **Bulgur**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(6%), **Oliven**, vand, havsalt, jomfru olivenolie, Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Salt, Hvidløg, cayennepeber, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kyllingespyd med hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	7,5g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Kyllingebryst 95,64%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose(15%), Agurk, **Bulgur**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(6%), **Oliven**, vand, havsalt, jomfru olivenolie, Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Salt, Hvidløg, cayennepeber, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Sprød kylling med græske kartofler, sauce og brot

TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,9g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gærækstrakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**. Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), broccoli, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Sprød kylling med græske kartofler, sauce og brot

TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,6g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gærækstrakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**. Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), broccoli, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Urtemarineret kalkun hertil tomat sauce m. grønts

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	485kJ / 115kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**frø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, squash(9%), Løg, peberfrugt(3%), Rapsolie, Salt, rørsukker, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Urtemarineret kalkun hertil tomatsoUCE m. grøntså

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	449kJ / 107kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,3g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**frø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi, tomat, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, squash(9%), Løg, peberfrugt(3%), Rapsolie, Salt, rørsukker, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Boller i karry med basmatiris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,1g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Svine- og oksekød (60%), vand, **æggehvider**, løg, **hvedemel**, kartoffelmel, rasp (**hvedemel**, gær, salt), salt, oksefedt, hvid peber, Kogt., Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), mango, Løg, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Boller i karry med basmatiris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,5g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Svine- og oksekød (60%), vand, **æggehvider**, løg, **hvedemel**, kartoffelmel, rasp (**hvedemel**, gær, salt), salt, oksefedt, hvid peber, Kogt., Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), mango, Løg, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Æg med hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,1g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Agurk, **Bulgur**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(6%), **Olivén**, vand, havsalt, jomfru olivenolie, Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Salt, Hvidløg, cayennepeber, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Æg med hummus og tabouleh

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,1g
Salt	0,47g



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Agurk, **Bulgur**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod(6%), **Olivén**, vand, havsalt, jomfru olivenolie, Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Salt, Hvidløg, cayennepeber, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Squash frikadeller med græske kartofler, sauce o

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	442kJ / 105kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	3,0g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Kartofler, broccoli, Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gærekstrakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**, Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), squash(10%), Rapsolie, Løg, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(2%), **Mælk**, salt, **osteløbe**., **Letmælk** (1%), **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn**(1%), Salt, Hvidløgspulver, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TORSDAG

Squash frikadeller med græske kartofler, sauce o

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	402kJ / 96kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	3,2g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

Kartofler, broccoli, Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gæreksakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**, Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), squash(10%), Rapsolie, Løg, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(2%), **Mælk**, salt, **osteløbe**., **Letmælk** (1%), **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn**(1%), Salt, Hvidløgspulver, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Persillekikærter hertil tomatsauce m. grøntsager

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	466kJ / 111kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	3,7g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, squash(10%), Rødløg, peberfrugt(3%), Løg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Hvidløg, rørsukker, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Persillekikærter hertil tomatsauce m. grøntsager

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	413kJ / 98kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,5g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

tomater, tomatjuice, citronsyre (E330), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, squash(10%), Rødløg, peberfrugt(3%), Løg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Hvidløg, rørsukker, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Boller i karry af veganske gormetboller

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,7g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), **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, Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Løg, mango, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - ONSDAG

Boller i karry af veganske gormetboller

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	593kJ / 141kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,3g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), **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, hvidløgspulver, krydderi, aroma, Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guar gummi), emulgator (E435), Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Løg, mango, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Mango snack

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1325kJ / 316kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	7,2g
Kulhydrat	32g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	7,2g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **havregryn**, mango, honing, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, **Mandler**, **hassel nødder**, rosiner, ingefær, Tørret kokos, Konservingsmiddel: E220 (Sulfit), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Majs, sukker, salt, **byg**.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Havrebar

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

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



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(13%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Løg, Gulerod(5%), **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt.(4%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - FREDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

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



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(13%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Løg, Gulerod(5%), **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt.(4%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - FREDAG

Vegetarisk paprikagryde med knuste kartofler

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,3g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

kartofler, peberfrugt(13%), squash(11%), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(9%), **Fløde** 38% fedt(9%), Løg, Gulerod(5%), **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt.(4%), Tomater, salt.(1%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt,, Rapsolie, Paprika., Bredbladet persille, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - FREDAG

Boller i karry

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	567kJ / 135kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,6g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, Svinekød 41%, oksekød 22%, vand, kartoffelstivelse, **skummetmælkspulver**, salt, maltodextrin af **hvede** og majs, svineprotein, oksefedt, gærekstrakt, lægpulver, **hvedefibre**, druesukker af **hvede** og majs, krydderier, basmalinis (kan indeholde spor af **nødder**), Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), Løg, mango, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 3 pers - TIRSDAG

Boller i karry

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	572kJ / 136kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,7g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, Svinekød 41%, oksekød 22%, vand, kartoffelstivelse, **skummetmælkspulver**, salt, maltodextrin af **hvede** og majs, svineprotein, oksefedt, gærekstrakt, lægpulver, **hvedefibre**, druesukker af **hvede** og majs, krydderier, basmaliris (kan indeholde spor af **nødder**), Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), Løg, mango, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 4 pers - TIRSDAG

Boller i karry

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	575kJ / 137kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,8g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, Svinekød 41%, oksekød 22%, vand, kartoffelstivelse, **skummetmælkspulver**, salt, maltodextrin af **hvede** og majs, svineprotein, oksefedt, gærekstrakt, lægpulver, **hvedefibre**, druesukker af **hvede** og majs, krydderier, basmalinis (kan indeholde spor af **nødder**), Kokosekstrakt (17% fedt), stabilisator (guargummi), emulgator (E435), Løg, mango, Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Rapsolie, Majsstivelse, Karry, Peber, sort, **Gurkemeje**

Opbevares på køl 5+ grader

Familiepakke 5 pers - TIRSDAG

Sprød kylling med græske kartofler, sauce og brot

TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,1g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gærækstrakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**. Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), broccoli, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - ONSDAG

Sprød kylling med græske kartofler, sauce og brot

TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gærækstrakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**. Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), broccoli, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - ONSDAG

Sprød kylling med græske kartofler, sauce og brot

TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, kyllinge inderfilet, vand, hvedemel, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, hvedestivelse, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), hvedefiber, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), Vand, **sødmælkspulver**, modificeret stivelse, rapsolie, bouillon (salt, gærækstrakt, glukosesirup, dextrose, grøntsags- og krydderiekstrakter), aroma, tomatpasta, brun farin, løgmel, druesukker, salt, peber, **sennepsmel**. Tilsat: Farve (E150c), konserveringsmidler (E202, E211), surhedsregulerende midler (E330, E270), broccoli, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - ONSDAG