

# Kvark m. jordbærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	7,2g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kvark m. jordbærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, yoghurtkultur, Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	334kJ / 80kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	6,4g
Salt	0,09g



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 - LØRDAG**

# 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 - 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	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 - FREDAG**

# 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 - FREDAG

# Kokos skyr m. æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**, **yoghurtkultur**, Kokos, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kokos skyr m. æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**, **yoghurtkultur**, Kokos, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	380kJ / 90kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	5,8g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**



# Høns i asparges med kartofler hertil salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	320kJ / 76kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,9g
Salt	0,79g



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (16%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, hvidkål, squash, Kartoffel, salt, Spidskål Rød(2%), Æter, Bredbladet persille, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Majs, vand, salt, Citronsaft, Salt, asparges, vand, salt, citronsyre, Hvid peber..., Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur +75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Høns i asparges med kartofler hertil salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	319kJ / 76kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,9g
Salt	0,79g



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (16%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, hvidkål, squash, Kartoffel, salt, Spidskål Rød(2%), Æter, Bredbladet persille, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Majs, vand, salt, Citronsaft, Salt, asparges, vand, salt, citronsyre, Hvid peber..., Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur +75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Thai ramen suppe med kylling

## TILBEREDNING

Tilbehør: Peanuts

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	337kJ / 80kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,8g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose, Champignon, Koriander, peberfrugt, Bladspinat, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, 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**, kokosnøddækstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Vand, ekstrakt af **soja-**

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Thai ramen suppe med kylling

## 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	328kJ / 78kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,5g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose, Champignon, Koriander, peberfrugt, Bladspinat, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citrussaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, kokosnøddetekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Vand, ekstrakt af **soja-**

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Chicken Tikka Masala hertil ris m. blomkål og raita

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: raita

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,6g
Salt	0,66g



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (16%), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**. (10%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.  
Homogeniseret., squash(0%), Løg, Mynte, blomkål, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, 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**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **Mandler**, Hvide ris(22%), spidskommen, Peber, sort, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep**, **nødder** og jordnødder., Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Chicken Tikka Masala hertil ris m. blomkål og raita

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: raita

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,2g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (16%), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**. (10%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.  
Homogeniseret., squash(0%), Løg, Mynte, blomkål, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **Mandler**, Hvide ris(22%), spidskommen, Peber, sort, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemaje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep**, **nødder** og jordnødder., Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG

# 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 - TORSDAG**

# Kogt æg m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## 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**.

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



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**



# Pita m. falafel, kernesalat og raita dressing

## TILBEREDNING

Ny din frokost som den er

Falafel kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	606kJ / 144kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,1g
Salt	0,58g



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur. (11%), hvidkål, squash(8%), rødkål, broccoli, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg(2%), Mynte, Sojabønner, Fuldkornshvedemel 39 %, hvedemel, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, hvedemaltmel, melbehandlingsmiddel (E300)-, Hvedekerner(durumhvede) -, Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander., spidskommen, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Pita m. falafel, kernesalat og raita dressing

## TILBEREDNING

Ny din frokost som den er

Falafel kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,0g
Salt	0,59g



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur. (11%), hvidkål, squash(8%), rødkål, broccoli, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg(2%), Mynte, Sojabønner, Fuldkornshvedemel 39 %, hvedemel, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, hvedemaltmel, melbehandlingsmiddel (E300)-, Hvedekerner(durumhvede)-, Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander., spidskommen, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Græsk pastasalat med oksefrikadeller

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,0g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

**Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteloøbe**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Ærter, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), fuldkorn durum **hvedemel**, Citronsaft, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Peber, sort, Salt, Oregano., Rapsolie, oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579. ., Vand

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Græsk pastasalat med oksefrikadeller

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,4g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteloøbe, Rød/grøn/gul peberfrugt, Ærter, Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), fuldkorn durum hvedemel, Citronsaft, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Peber, sort, Salt, Oregano., Rapsolie, oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579. ., Vand

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**

# Salat med hvedekerner, tomat og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(13%), Cherrytomat(19%), Bredbladet persille(2%), Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202) (6%), Solsikkekerner, Hvedekerner(durumhvede) ,(31%), Citronsaft, Peber, sort, Salt, rørsukker, Rapsolie, æbleeddike 5%, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	767kJ / 183kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,8g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Salat med hvedekerner, tomat og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(13%), Cherrytomat(19%), Bredbladet persille(2%), Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202) (6%), Solsikkekerner, Hvedekerner(durumhvede) ,(31%), Citronsaft, Peber, sort, Salt, rørsukker, Rapsolie, æbleeddike 5%, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	739kJ / 176kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	4,1g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kyllingeinderfilet m. salat, hummus og tabouleh

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat, hummus og tabouk

Kyllingespyd opvarmes til en centrumtemperatur på 75°C



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,2g
Salt	0,62g

## INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfilet 21% (Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose.), hvidkål, squash, Gulerod(3%), Spidskål Rød, Rød/grøn/gul peberfrugt, Mynte, **Sojabønner**, Bredbladet persille, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porrerssaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **Bulgur**, Citronsaft, spidskommen, Peber, sort, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Rapsolie, **Sesamfrø**, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kyllingeinderfilet m. salat, hummus og tabouleh

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat, hummus og tabouleh

Kyllingespyd opvarmes til en centrumtemperatur på 75°C



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,0g
Salt	0,63g

## INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfilet 21% (Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose.), hvidkål, squash, Gulerod(3%), Spidskål Rød, Rød/grøn/gul peberfrugt, Mynte, **Sojabønner**, Bredbladet persille, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgssaft, porrerssaft), salt, gærekræft, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **Bulgur**, Citronsaft, spidskommen, Peber, sort, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Rapsolie, **Sesamfrø**, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**



# Sloppy Joe burger med coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & brød

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 10-15 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,9g
Salt	0,52g



## INDEHOLDER

Hakket oksekød(20%), rødkål, Løg, Gulerod(8%), **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**. Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat (70%). Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - MANDAG**

# Sloppy Joe burger med coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & brød

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 10-15 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,9g
Salt	0,52g



## INDEHOLDER

Hakket oksekød(20%), rødkål, Løg, Gulerod(8%), **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**. Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat (70%). Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Fiskefrikadeller Hertil spinat, kartofler og bagte gu

## TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

Fisk & gule beder: på bageplade  
Kartofler & spinat: prik hul i filmen.  
Varmes 14-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,3g
Salt	0,55g



## 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. , Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Gule beder, 35% halve cherrytomater, 15% grillede tomater i marinade (tomat, vand, sukker, salt, antioxidant: ascorbinsyre), 15% grillet spinat med hvidløg (spinat, solsikkeolie, hvidløg, salt), løg, 12% **kryddersmør (smør**, krydderblanding (salt, hvidløg, grøntsager, frugt- og grøntsagsekstrakter, sukker, krydderurter, krydderier), hvid balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: **kaliumpdisulfit**), **sojasauce**(vand, **soja**, **hvede**, salt), sukker), grillet gul peber (gul peber, solsikkeolie), basilikum, hvidløg., Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Hvidløgpulver, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

# Fiskefrikadeller Hertil spinat, kartofler og bagte gu

## TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

Fisk & gule beder: på bageplade  
Kartofler & spinat: prik hul i filmen.  
Varmes 14-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,7g
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. , Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Gule beder, 35% halve cherrytomater, 15% grillede tomater i marinade (tomat, vand, sukker, salt, antioxidant: ascorbinsyre), 15% grillet spinat med hvidløg (spinat, solsikkeolie, hvidløg, salt), løg, 12% **kryddersmør (smør**, krydderblanding (salt, hvidløg, grøntsager, frugt- og grøntsagsekstrakter, sukker, krydderurter, krydderier), hvid balsamicoeddike (eddike druemost, antioxidant: **kaliumpdisulfit**), **sojasauce**(vand, **soja**, **hvede**, salt), sukker), grillet gul peber (gul peber, solsikkeolie), basilikum, hvidløg., Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Hvidløgpulver, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TORSDAG

# Kalkunfrikadeller hertil ratatouille og bulgur med k

## TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,0g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., Hvidløg, Timian, Grønne bønner, Tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6% , Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærækstrakt stivelse, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Mandler**, **Bulgur**, Peber, sort, Salt, rørsukker, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

# Kalkunfrikadeller hertil ratatouille og bulgur med k

## TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	391kJ / 93kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,99g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, Hvidløg, Timian, Grønne bønner, Tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6% , Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerstift), salt, gærkestrak, stivelse, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Mandler**, **Bulgur**, Peber, sort, Salt, rørsukker, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG