

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	376kJ / 89kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - LØRDAG**

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	376kJ / 89kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG



# Scrambled eggs hertil ost og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	716kJ / 171kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,88g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, **Sødmælk**(7%), Puriløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Scrambled eggs hertil ost og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	738kJ / 176kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, **Sødmælk**(7%), Puriløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Scrambled eggs hertil ost og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	716kJ / 171kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,88g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, **Sødmælk**(7%), Puriløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Scrambled eggs hertil ost og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	738kJ / 176kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, **Sødmælk**(7%), Puriløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG

# Overnight oats med mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Mandler,  
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Chiafrø,  
honing, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	812kJ / 193kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,8g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Overnight oats med mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Mandler,  
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Chiafrø,  
honing, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	812kJ / 193kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,8g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Overnight oats med mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Mandler,  
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Chiafrø,  
honing, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	812kJ / 193kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,8g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Overnight oats med mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Letmælk., havregryn, Mandler,  
Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Chiafrø,  
honing, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	812kJ / 193kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,8g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**



# Kardemomme yoghurt med granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	4,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kardemomme yoghurt med granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	4,5g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kardemomme yoghurt med granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	4,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Kardemomme yoghurt med granola

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing, valnøddolie, Valnød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø, Græskarkerner, Sesamfrø, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	4,5g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Bulgursalat med bønner og tahindressing

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Gulerod, **Bulgur**, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Rapsolie, **Sesamfrø**, Rødløg, **Sesamfrø**, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,6g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Bulgursalat med bønner og tahindressing

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Gulerod, **Bulgur**, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Rapsolie, **Sesamfrø**, Rødløg, **Sesamfrø**, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,6g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Bulgursalat med bønner og tahindressing

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Gulerod, **Bulgur**, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Rapsolie, **Sesamfrø**, Rødløg, **Sesamfrø**, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,6g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Bulgursalat med bønner og tahindressing

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Gulerod, **Bulgur**, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Rapsolie, **Sesamfrø**, Rødløg, **Sesamfrø**, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,6g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - ONSDAG



# Hvedekernesalat med kylling

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .,  
Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse,  
fortykkingsmiddel (E407), dextrose,  
stabilisator (E451), aroma., porrer, Rødløg,  
Rapsolie., Citronsaft, Mynte, Bredbladet  
persille, honing, Ristede **jordnødder**  
(99,3%), havssalt, Hvidløg, Citronskal,  
Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	737kJ / 175kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	5,8g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hvedekernesalat med kylling

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	631kJ / 150kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,1g
Salt	0,84g

## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .,  
Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse,  
fortykkingsmiddel (E407), dextrose,  
stabilisator (E451), aroma., porrer, Rødløg,  
Rapsolie., Citronsaft, Mynte, Bredbladet  
persille, honing, Ristede **jordnødder**  
(99,3%), havssalt, Hvidløg, Citronskal,  
Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Chili con carne med ris & tortilla chips

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla chips

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	657kJ / 157kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,4g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, Tomat (81%)(hakkeede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Majsmel (79%), solsikkeolie, salt., peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Salt, Farve, vand, salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - FREDAG**

# Chili con carne med ris & tortilla chips

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla chips

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	640kJ / 152kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,4g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Vand, Hakket oksekød, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, Tomat (81%)(hakkeede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Majsmel (79%), solsikkeolie, salt., peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Salt, Farve, vand, salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Hvedekernesalat med edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,  
Sojabønner, porrer, Rødløg, Rapsolie,  
Mynte, Bredbladet persille, Citronsaft,  
honing, Ristede **Jordnødder** (99,3%),  
havssalt., Citronskal, Hvidløg, Salt, Peber,  
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 146kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	4,8g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Hvedekernesalat med edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .,  
Sojabønner, porrer, Rødløg, Rapsolie,  
Mynte, Bredbladet persille, Citronsaft,  
honing, Ristede **Jordnødder** (99,3%),  
havssalt., Citronskal, Hvidløg, Salt, Peber,  
sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	5,4g
Salt	0,53g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Nøddemix sødt og saltet

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2047kJ / 487kcal
Fedt	30g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	26g
Protein	14g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - FREDAG**

# Rugsnack med æble og chokolade

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1099kJ / 262kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	34g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	8,0g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl), **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, tørgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG



# 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 - LØRDAG

# 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 - ONSDAG**

# Chili con carne med ris & tortilla chips

## 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	645kJ / 154kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Hakket oksekød, Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Majsmel (79%), solsikkeolie, salt., peberfrugt, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - FREDAG**

# Chili con carne med ris & tortilla chips

## 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	657kJ / 156kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,9g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Hakket oksekød, Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Majsmel (79%), solsikkeolie, salt., peberfrugt, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - FREDAG**

# Chili con carne med ris & tortilla chips

## 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	663kJ / 158kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,8g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Hakket oksekød, Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Løg, Majsmel (79%), solsikkeolie, salt., peberfrugt, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Farve, vand, salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - FREDAG**

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	3,6g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **selleri** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330) (18%), Porrer, Cherrytomat (12%), **Letmælk** (6%), broccoli, Grønne asparges, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	312kJ / 74kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	5,1g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,5g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, selleri 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede helæg, surhedsregulerende middel (E330) (18%), Porrer, Cherrytomat (12%), Letmælk (6%), broccoli, Grønne asparges, Mælk, mælkesyrekultur, salt, Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - LØRDAG

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	3,6g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **selleri** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330) (18%), Porrer, Cherrytomat (12%), **Letmælk** (6%), broccoli, Grønne asparges, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - LØRDAG



# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	312kJ / 74kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	5,1g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,5g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, selleri 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede helæg, surhedsregulerende middel (E330) (18%), Porrer, Cherrytomat (12%), Letmælk (6%), broccoli, Grønne asparges, Mælk, mælkesyrekultur, salt., Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Græsk pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, Ærter, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Rød/grøn/gul peberfrugt, **Oliiven**, vand, salt, ferroglukonat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Græsk pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, Ærter, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Rød/grøn/gul peberfrugt, **Oliiven**, vand, salt, ferroglykonat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Græsk pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, Ærter, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Rød/grøn/gul peberfrugt, **Oliiven**, vand, salt, ferroglukonat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Græsk pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, Ærter, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Rød/grøn/gul peberfrugt, **Oliiven**, vand, salt, ferroglikonat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Sandwich m. kylling salat og dressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	673kJ / 160kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,0g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, savoykål, Agurk, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Sandwich m. kylling salat og dressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	673kJ / 160kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,0g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, savoykål, Agurk, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224) **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kalkunfrikadeller med tzatziki, kartofler og bagte r

## 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	432kJ / 103kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,2g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., kartofler, Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur.**, Agurk, Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Dild, Salt, Mynte, eddike, salt, aroma., æbleeddike 5%, honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG



# Kalkunfrikadeller med tzatziki, kartofler og bagte r

## 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	439kJ / 105kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,7g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, Krydderier, Krydderuter., kartofler, Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur.**, Agurk, Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Dild, Salt, Mynte, eddike, salt, aroma., æbleeddike 5%, honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Nuggets af kulmule hertil ærterdip, bagtekartofler &

## TILBEREDNING

Kulmule varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,8g
Salt	0,91g



## INDEHOLDER

Indbagte **kulmulestykker** (55%), panering (45%): **hvedemel**, solsikkeolie, vand, majsmeel, stivelse (**hvede** og kartoffel), salt, dextrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, **æggepulver**, krydderier (med **soja** og **selleri**), Gulerod, kartofler, Ærter, Vand,, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt (1%), Forårsløg, honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

# Nuggets af kulmule hertil ærterdip, bagtekartofler &

## TILBEREDNING

Kulmule varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	439kJ / 104kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	4,8g
Salt	0,92g



## INDEHOLDER

Indbagte **kulmulestykker** (55%), panering (45%): **hvedemel**, solsikkeolie, vand, majsmeel, stivelse (**hvede** og kartoffel), salt, dextrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, **æggepulver**, krydderier (med **soja** og **selleri**), Gulerod, kartofler, Ærter, Vand,, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt (1%), Forårsløg, honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Gullash med rodfrugtmos

## 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	395kJ / 94kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,3g
Salt	0,66g



## INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Kalvekød, Pastinak, Rødbeder, **hvedemel**, vand, malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, **Sødmælk**, Champignon, **Selleri**, Gulerod, peberfrugt, Løg, Tomater, salt, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Paprika, Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Gullash med rodfrugtmos

## 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	246kJ / 59kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	4,1g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Kalvekød, Pastinak, Rødbeder, **hvedemel**, vand, malt af **korn**, **solsikkekerner**, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, **Sødmælk**, Champignon, **Selleri**, Gulerod, peberfrugt, Løg, Tomater, salt, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Paprika, Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kyllingeinderfilet med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,2g
Salt	0,65g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, flædede tomater, squash, aubergine, peberfrugt,, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Peber, sort, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Kyllingeinderfilet med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,7g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Fuldkorns durumhvedemel, vand, flæde tomater, squash, aubergine, peberfrugt,, Løg, Vineddike (indeholder sulfid), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Peber, sort, Laurbærblade

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Sandwich med falafel, salat og dressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,8g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**., Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen,koriander, savoykål, Agurk, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG



# Sandwich med falafel, salat og dressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,8g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**. Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen,koriander, savoykål, Agurk, Rød/grøn/gul peberfrugt, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**), Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Chili sin carne med ris & tortilla chips

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,5g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (31%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice., Gulerod, peberfrugt, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Rapsolie, Salt, Farve, vand, salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Chili sin carne med ris & tortilla chips

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tortilla

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,6g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma., Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (31%) (hakket tomat, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice., Gulerod, peberfrugt, Soltørrede tomater, Canola olie, salt, Kapers, hvidløg, urter, surhedsregulerende middel: E260, E300 og E330, Rapsolie, Salt, Farve, vand, salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Peber, sort, Kanel, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Squash frikadeller med tzatziki, kartofler og bagte

## 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	392kJ / 93kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,4g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

kartofler, squash(19%), Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur.**, Agurk, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (4%), Løg, **Mælk**, salt, **osteløbe.**, Rapsolie, **Letmælk** (2%), **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn** (1%), Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Salt, Dild, Mynte, eddike, salt, aroma., æbleeddike 5%, honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Squash frikadeller med tzatziki, kartofler og bagte

## 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	387kJ / 92kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	2,9g
Salt	0,46g



## INDEHOLDER

kartofler, squash(19%), Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (4%), Løg, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Rapsolie, **Letmælk** (2%), **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn** (1%), Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Salt, Dild, Mynte, eddike, salt, aroma., æbleeddike 5%, honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Soja nuggets hertil ærtedip, bagtekartofler & guler

## TILBEREDNING

Nuggets varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	5,3g
Salt	0,94g



## INDEHOLDER

**Rehydreret sojaprotein** (45%), vand, rasp (**hvedemel, sesamfrø**, vand, salt, gær, vegetabilsk olie (raps), paprikaekstrakt), vegetabilsk olie (solsikke, raps i varierende mængdeforhold), **hvedemel**, løg, stivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), gærekstrakt, salt, løgpulver, ærtefibre, hvidløgpulver, **hydrolyseret hvedeprotein**, krydderi, maltodextrin, aroma. Gulerod, kartofler, Ærter, Vand., **Mælk, malkesyrekultur**, salt (1%), Forårsløg, honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**) (0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND % fisk - MANDAG**

# Soja nuggets hertil ærte­dip, bagte­kartofler & guler

## TILBEREDNING

Nuggets varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	5,7g
Salt	0,97g



## INDEHOLDER

**Rehydreret sojaprotein** (45%), vand, rasp (**hvedemel, sesamfrø**, vand, salt, gær, vegetabilsk olie (raps), paprikaekstrakt), vegetabilsk olie (solsikke, raps i varierende mængdeforhold), **hvedemel**, løg, stivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar­gummi), gærekstrakt, salt, løgpulver, ært­efibre, hvid­døgspulver, **hydrolyseret hvedeprotein**, krydderi, maltodextrin, aroma. Gulerod, kartofler, Ærter, Vand., **Mælk, malkesyrekultur**, salt (1%), Forårsløg, honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE % fisk - MANDAG**

# Soja nuggets hertil ærte­dip, bagte­kartofler & guler

## TILBEREDNING

Nuggets varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	5,3g
Salt	0,94g



## INDEHOLDER

**Rehydreret sojaprotein** (45%), vand, rasp (**hvedemel, sesamfrø**, vand, salt, gær, vegetabilsk olie (raps), paprikaekstrakt), vegetabilsk olie (solsikke, raps i varierende mængdeforhold), **hvedemel**, løg, stivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar­gummi), gærekstrakt, salt, løgpulver, ært­efibre, hvid­døgspulver, **hydrolyseret hvedeprotein**, krydderi, maltodextrin, aroma. Gulerod, kartofler, Ærter, Vand., **Mælk, malkesyrekultur**, salt (1%), Forårsløg, honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - MANDAG



# Soja nuggets hertil ærtedip, bagtekartofler & guler

## TILBEREDNING

Nuggets varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	5,7g
Salt	0,97g



## INDEHOLDER

**Rehydreret sojaprotein** (45%), vand, rasp (**hvedemel, sesamfrø**, vand, salt, gær, vegetabilsk olie (raps), paprikaekstrakt), vegetabilsk olie (solsikke, raps i varierende mængdeforhold), **hvedemel**, løg, stivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), gærekstrakt, salt, løgpulver, ært fibre, hvidtægspulver, **hydrolyseret hvedeprotein**, krydderi, maltodextrin, aroma., Gulerod, kartofler, Ærter, Vand,, **Mælk, malkesyrekultur**, salt (1%), Forårsløg, honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - MANDAG

# Gullash (veg) med rodfrugtmos

## 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	374kJ / 89kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	2,1g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Rødbeder, Pastinak, Champignon, Gulerod, **hvedemel**, vand,, malt af **korn, solsikkekerner, hørfrø**, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, **Selleri, Sødmælk**., peberfrugt, Løg, **Mælk, mælkesyre**kultur, salt., Tomater, salt., Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Paprika, Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Gullash (veg) med rodfrugtmos

## 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	222kJ / 53kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	1,7g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Rødbeder, Pastinak, Champignon, Gulerod, **hvedemel**, vand,, malt af **korn, solsikkekerner, hørfrø**, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, **Selleri, Sødmælk**., peberfrugt, Løg, **Mælk, mælkesyre**kultur, salt., Tomater, salt., Rapsolie, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri, gluten, soja**), Paprika, Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Samosa med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Samosa varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	631kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,5g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, **Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpure, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, rissivelse, koriander, flåede tomater, squash, aubergine, peberfrugt, **Mælk**, salt, **osteløbe**, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Peber, sort, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Samosa med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Samosa varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	492kJ / 117kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,9g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, **Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpure, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, rissivelse, koriander, flåede tomater, squash, aubergine, peberfrugt, **Mælk**, salt, **osteløbe**, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Peber, sort, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Havrebar

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TORSDAG**

# Nuggets af kulmule hertil ærte-dip, bagte kartofler &

## TILBEREDNING

Kulmule varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	434kJ / 103kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	4,7g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Indbagte **kulmulestykker** (55%), panering (45%): **hvedemel**, solsikkeolie, vand, majsmeel, stivelse (**hvede** og kartoffel), salt, dextrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, **æggepulver**, krydderier (med **soja** og **selleri**), Gulerod, kartofler, Ærter, Vand, Forårsløg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt (1%), honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder sulfitt), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - LØRDAG**

# Nuggets af kulmule hertil ærte­dip, bagte­kartofler &

## TILBEREDNING

Kulmule varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	434kJ / 103kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	4,7g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Indbagte **kulmulestykker** (55%), panering (45%): **hvedemel**, solsikkeolie, vand, majs­mel, stivelse (**hvede** og kartoffel), salt, dextrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, **æg­gepulver**, krydderier (med **soja** og **selleri**), Gulerod, kartofler, Ærter, Vand, Forårsløg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt (1%), honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder sulfitt), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sen­nep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - LØRDAG**



# Nuggets af kulmule hertil ærtedip, bagtekartofler &

## TILBEREDNING

Kulmule varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	434kJ / 103kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	4,7g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Indbagte **kulmulestykker** (55%), panering (45%): **hvedemel**, solsikkeolie, vand, majsmeel, stivelse (**hvede** og kartoffel), salt, dextrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, **æggepulver**, krydderier (med **soja** og **selleri**), Gulerod, kartofler, Ærter, Vand, Forårsløg, **Mælk**, **mælkesyre**kultur, salt (1%), honing, Rapsolie, Vineddike (indeholder sulfitt), Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Rosmarin., Citronsaft, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - LØRDAG**

# Kyllingeinderfilet med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,9g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, flåede tomater, squash, peberfrugt, aubergine, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, **Laurbærblade**, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - TIRSDAG**

# Kyllingeinderfilet med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,9g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Vand, Fuldkorns durumhvedemel, vand, flåede tomater, squash, peberfrugt, aubergine, Løg, Vineddike (indeholder sulfit), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - TIRSDAG**

# Kyllingeinderfilet med spaghetti og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,9g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, flåede tomater, squash, peberfrugt, aubergine, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Salt, Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, **Laurbærblade**, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - TIRSDAG**

# Frikadeller (svin) med tzatziki, kartofler og bagte r

## 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	498kJ / 119kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,3g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

kartofler,  
Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælkeprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse(E1414), hyd. veg. protein(soja, majs), krydderier, Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Dild, Mynte, Salt, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Frikadeller (svin) med tzatziki, kartofler og bagte r

## 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	498kJ / 119kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,3g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

kartofler,  
Svinekød,vand,**hvedemel**,stivelse,salt,**mælkeprotein**,løg,modificeret kartoffelstivelse(E1414),hyd.veg.protein(**soja**,majs),krydderier, Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Dild, Mynte, Salt, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Frikadeller (svin) med tzatziki, kartofler og bagte r

## 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	498kJ / 119kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,3g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

kartofler,  
Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælkeprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse(E1414), hyd. veg. protein(soja, majs), krydderier, Rødbeder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Rapsolie, Bredbladet persille(1%), Hvidløg, Dild, Mynte, Salt, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., honing, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Gullash med rodfrugtmos

## 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	247kJ / 59kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	4,1g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Rødbeder, Pastinak, Kalvekød, **Sødmælk**, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, Løg, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Tomater, salt., Salt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Paprika., Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - ONSDAG**



# Gullash med rodfrugtmos

## 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	247kJ / 59kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	4,1g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Rødbeder, Pastinak, Kalvekød, **Sødmælk**, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, Løg, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Tomater, salt., Salt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), soisikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Paprika., Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - ONSDAG**

# Gullash med rodfrugtmos

## 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	247kJ / 59kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	4,1g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Rødbeder, Pastinak, Kalvekød, **Sødmælk**, Gulerod, **Selleri**, Champignon, peberfrugt, Løg, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Tomater, salt., Salt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), soisikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Paprika., Peber, sort, Hvidløg, spidskommen, **Laurbærblade**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - ONSDAG**

# Sprød kylling med stuede ærter og kartofler

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå kylling ud.
3. Varmes 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,6g
Salt	0,60g



## 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 gærsekstrakt), Gulerod, Ærter, **Sødmælk**, Vand, Brødbladet persille, Rapsolie, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Dild, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - TORSDAG**

# Sprød kylling med stuede ærter og kartofler

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå kylling ud.
3. Varmes 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,6g
Salt	0,60g



## 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 gærekstrakt), Gulerod, Ærter, **Sødmælk**, Vand, Brødlandet persille, Rapsolie, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Dild, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - TORSDAG**

# Sprød kylling med stuvede ærter og kartofler

## TILBEREDNING

Kylling varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå kylling ud.
3. Varmes 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,6g
Salt	0,60g



## 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 gærekstrakt), Gulerod, Ærter, **Sødmælk**, Vand, Brødbladet persille, Rapsolie, **Hvedemel**, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Dild, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Majsstivelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - TORSDAG**