

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

45% solbær, sukker, vand, geleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Æble, antioxidant: ascorbinsyre, **havregryn**, æblejuice fra koncentrat og æblepurekoncentrat, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	2,6g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

45% solbær, sukker, vand, geleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Æble, antioxidant: ascorbinsyre, **havregryn**, æblejuice fra koncentrat og æblepurekoncentrat, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	17g
Protein	2,5g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Yoghurt m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Vand, skovbær (28%) (jorbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, yoghurtkultur, Mandler

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Yoghurt m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Vand, skovbær (28%) (jordsbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret Tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødsmælk, yoghurtkultur, Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	332kJ / 79kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	6,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kvark med mandler, græskar og sesam

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødme, yoghurtkultur, Chiafrø, Mandler, Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	4,8g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	11g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kvark med mandler, græskar og sesam

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødme, yoghurtkultur, Chiafrø, Mandler, Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	10g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Scrambled eggs med cherrytomat og mandler

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Sødmælk(6%), Pasteuriserede helæg, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(24%), Mandler, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	779kJ / 186kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,29g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Scrambled eggs med cherrytomat og mandler

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Sødmælk(6%), Pasteuriserede helæg, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(24%), Mandler, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	779kJ / 186kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,29g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kardemomme yoghurt med blandede nødder

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Chiafrø(1%), Mandler(5%), havregryn(3%), Græskærkerner(3%), Solsikkekerner, Hørfrø(3%), Sesamfrø(3%), honing, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Kardemomme yoghurt med blandede nødder

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, Chiafrø(1%),
Mandler(5%), havregryn(3%),
Græskarerner(3%), Solsikkekerner,
Hørfrø(3%), Sesamfrø(3%), honing,
Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	680kJ / 162kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	7,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Tortilla med oksekødsfyld

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	560kJ / 133kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,1g
Salt	0,87g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(15%), Gulerod(3%), Cherrytomat(18%), Løg, Hvidløg, **Hvedemel, vand**, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(17%), Majs, vand, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(8%), Tomater, salt(1%), spidskommen, Peber, sort, Salt, Paprika., Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfra/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Tortilla med oksekødsfyld

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	477kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,0g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(15%), Gulerod(3%), Cherrytomat(18%), Løg, Hvidløg, **Hvedemel, vand**, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri, gluten, soja**)(0%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(17%), Majs, vand, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(8%), Tomater, salt(1%), spidskommen, Peber, sort, Salt, Paprika., Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfør/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Kyllingefrikadeller med kold sauce, kogte kartofler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tartar

Kød & pastinak: på bageplade

Kartofler: Prik hul i filmen.

2. Varm 15-20 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,9g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Pastinak, Bredbladet persille, Rapsolie, syltede agurker (agurketern, vand, eddike, salt), vand, **creme fraiche** (18%), løg, eddike, **æggeblomme (skrabeæg)**, kapers, estragon, persille, sukker, salt og **sennepsmel**. Konservering E202 + E270, Konsistensmidler E412+ E415, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Salt, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Kyllingefrikadeller med kold sauce, kogte kartofler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tartar

Kød & pastinak: på bageplade

Kartofler: Prik hul i filmen.

2. Varm 15-20 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,5g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Pastinak, Bredbladet persille, Rapsolie, syltede agurker (agurketern, vand, eddike, salt), vand, **creme fraiche** (18%), løg, eddike, **æggeblomme (skrabeæg)**, kapers, estragon, persille, sukker, salt og **sennepsmel**. Konservering E202 + E270, Konsistensmidler E412+ E415, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Salt, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Butter chicken med urte/blomkåls ris hertil ananas

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salsa

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	437kJ / 104kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,8g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Ananas og edamame 15% (Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, **Sojabønner**, Forårsløg, æbleeddike 5%, Rapsolie, ingefær, rørsukker, Rød Chili), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (21%), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (3%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret (1%), Løg, blomkål, Bredbladet persille (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Hvide ris, spidskommen, Chiliflager, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Gurkemeje, Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kardemomme, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Butter chicken med urte/blomkåls ris hertil ananas

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salsa

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,6g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Ananas og edamame 15% (Ananas, vand, sukker, E330 Citronsyre, **Sojabønner**, Forårsløg, æbleeddike 5%, Rapsolie, ingefær, rørsukker, Rød Chili), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (21%), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (3%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret (1%), Løg, blomkål, Bredbladet persille (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Hvide ris, spidskommen, Chiliflager, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Gurkemeje, Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kardemomme, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Bøf stroganoff med kartoffelmos & bagte rødbeder

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	2,5g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,5g
Salt	0,26g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Rødbeder, Vand, Kalvekød, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., peberfrugt, Løg, Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Majsstivelse, Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Paprika., æbleeddike 5%, honing, **Paprika**, Salt, Peber, sort, Mynte, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Bøf stroganoff med kartoffelmos & bagte rødbeder

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	2,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,8g
Salt	0,26g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, **fløde**, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt., Rødbeder, Vand, Kalvekød, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., peberfrugt, Løg, Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Majsstivelse, Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Paprika., æbleeddike 5%, honing, **Paprika**, Salt, Peber, sort, Mynte, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

BBQ kylling med salat & kartofler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,1g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, æggeblomme, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, hvidkål, squash, Kartoffel 99,7%, salt 0,3%, Spidskål Rød(2%), Ærter, Bredbladet persille, Majs, vand, salt, Citronsaft, Vand, sukker, tomatpasta, dekstrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

BBQ kylling med salat & kartofler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	418kJ / 99kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,5g
Salt	0,58g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, æggeblomme, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, hvidkål, squash, Kartoffel 99,7%, salt 0,3%, Spidskål Rød(2%), Ærter, Bredbladet persille, Majs, vand, salt, Citronsaft, Vand, sukker, tomatpasta, dekstrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,1g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Svinkam, salt, peber, Vand, hvidkål, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (Johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinekstrakt., **Sojabønner**, babyspinat, Rapsolie, Hvidløgspulver, Bredbladet persille, Salt, Timian(0%), Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	422kJ / 101kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,4g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Svinkam, salt, peber, Vand, hvidkål, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (Johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinekstrakt., **Sojabønner**, baby spinat, Rapsolie, Hvidløgspulver, Bredbladet persille, Salt, Timian(0%), Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Pestosalat m. blomkål, savoj og edamamebønner

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Blomkål, savoykål, **Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** .. Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (12%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,3g
Salt	0,60g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Pestosalat m. blomkål, savoj og edamamebønner

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Blomkål, savoykål, **Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** .. Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (12%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,9g
Salt	0,60g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Fuldkornsklemmer m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	657kJ / 156kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,8g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), (3%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(2%), **Hønsæg** (66%) i luge (34%).
Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Icebergsalat, Cherrytomat(13%), **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **maltmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Salt, Gurkemeje, Karry, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Fuldkornsklemmer m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	708kJ / 168kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,9g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Rapsolie 78 %, vand, æg 6,8%, eddike, æggeblommer 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), (3%), Højpasteuriseret mælk og fløde(2%), Hønsæg (66%) i luge (34%).
Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Icebergsalat, Chernytomat(13%), Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, delt fuldkornsrug, hørfrø, bagevort af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maltmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471.
Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Salt, Gurkemeje, Karry, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kartoffelsalat med salat og knas

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,3g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner**, **Majskerner**, palmeolie, salt, bbq krydderi (maltodextrin, urter, krydderier, tørret tomatpulver, salt, røgsmag), smagsforstærker E621, Kartoffler 63%, **cremefraiche**, rapsolie, vand, løg, sukker, **æggeblomme**, salat, eddike, estragoneddike (eddike, estragoneksrakt), konserveringsmidler: kaliumsorbat, natriumbenzoat, purløg, aroma (indeholder **sennep**), fortykningsmiddel: guar gummi, **hvedestivelse**, dild, majsstivelse, syre: æblesyre, krydderier

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kartoffelsalat med salat og knas

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,4g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner**, **Majskerner**, palmeolie, salt, bbq krydderi (maltodextrin, urter, krydderier, tørret tomatpulver, salt, røgsmag), smagsforstærker E621, Kartoffler 63%, **cremefraiche**, rapsolie, vand, løg, sukker, **æggeblomme**, salat, eddike, estragoneddike (eddike, estragoneksrakt), konserveringsmidler: kaliumsorbat, natriumbenzoat, purløg, aroma (indeholder **sennep**), fortykningsmiddel: guar gummi, **hvedestivelse**, dild, majsstivelse, syre: æblesyre, krydderier

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



INDEHOLDER

Sojabønner,
Hvedekerner(durumhvede) .. Basilikum,
solsikkeolie, **cashewnødder**, salt,
Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: **mælkesyre**., Rødløg, Bredbladet
persille, Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



INDEHOLDER

Sojabønner,
Hvedekerner(durumhvede) .. Basilikum,
solsikkeolie, **cashewnødder**, salt,
Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt,
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende
middel: **mælkesyre**., Rødløg, Bredbladet
persille, Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kylling m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	386kJ / 92kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., hvidkål, babyspinat, kartofler, rapsolie, salt, **Sojabønner**, Timian(0%), Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkpulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkernemel, guarummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinekstrakt., Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid),. Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Kylling m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., hvidkål, babyspinat, kartofler, rapsolie, salt, **Sojabønner**, Timian(0%), Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkpulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkernemel, guarummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarin ekstrakt., Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid),. Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG