

# Yoghurt m. Paleomüsli /banan

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe,  
Sødmælk, yoghurtkultur, Tranebær, rørsukker,  
solsikkeolie, **Græskærner**, Solsikkekerner, Herfra,  
**Sesamfrø**, Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma,  
Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,2g
Protein	9,4g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Yoghurt m. Paleomüsli /banan

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe,  
Sødmælk, yoghurtkultur, Tranebær, rørsukker,  
solsikkeolie, **Græskærner**, Solsikkekerner, Herfra,  
**Sesamfrø**, Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma,  
Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	8,3g
Protein	9,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - LØRDAG

# Morgenbrød m. honning og ost

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, ekstruderet majs, majsmelet, gær, salt, hvedegluten, rapssolie, druesukker, emulgeringsmiddel (E472e) og krydderier. Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1161kJ / 276kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	9,9g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Morgenbrød m. honning og ost

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, ekstruderet majs, majsmelet, gær, salt, hvedegluten, rapssolie, drøsesukker, emulgeringsmiddel (E472e) og krydderier. Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1161kJ / 276kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	9,9g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Mexikanske tortillas m. oksekød og blandet salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå tortilla & salat ud.
3. Varm 10-14 min (tortilla lunes).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,6g
Salt	0,79g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), Hakket oksekød(13%), Udblødte rede kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(8%), Gulerod(7%), Majs, vand, salt, squash, Vand, , Leg, Radiser(1%), Tomater, salt (1%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfrø/bukkehornklover, spidskommen/spisskommen, oregano, fennikel, rosmarin), leg, salt, gær ekstrakt, citronjucepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodsaft, løgsaft, porrerisft), salt, gær ekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, sojaiskiveolie(0%), Salt, Paprika, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

# Mexikanske tortillas m. oksekød og blandet salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå tortilla & salat ud.
3. Varm 10-14 min (tortilla lunes).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,6g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), Hakket oksekød(13%), Udblødte rede kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(8%), Gulerod(7%), Majs, vand, salt, squash, Vand, , Leg, Radiser(1%), Tomater, salt (1%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfrø/bukkehornkvever, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), leg, salt, gær ekstrakt, citronjucepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodsaft, løgsaft, porrerisft), salt, gær ekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, salsisoolie,(0%), Salt, Paprika, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Kalkun frikadeller hertil bagte søde kartofler og m:

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: majs

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 145kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	5,9g
Salt	0,78g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, hvedemel, Æg, Stivelse, Salt, valle protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsleg., Søde kartofler i tern., majs, Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Rapsolie, porrer, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder sulfitter), Vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

# Kalkun frikadeller hertil bagte søde kartofler og m:

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: majs

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,4g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvødemel**, Æg, Stivelse, Salt, **valle protein** koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsleg., Søde kartofler i tern., majs, Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Rapsolie, porrer, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder sulfitter), Vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TORSDAG



# Omelet m. tomat og mandler

## TILBEREDNING

Omelet: luses



## INDEHOLDER

Kartofler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggehviter (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber., Cherrytomat(3%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Omelet m. tomat og mandler

## TILBEREDNING

Omelet: luses



## INDEHOLDER

Kartofler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggebliver (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber., Cherrytomat(3%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Karrysuppe m. ris og hønsekød

## TILBEREDNING

Tilbehør: græskarkerner

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



## INDEHOLDER

Suppe 80% ((kogt på vand, høns, oksekraftben, porrer, gulrødder, persillerod, **selleri**, pastinak, salt), **piskefløde** (11%), palmeolie (**rspo** certificeret), majsstivelse, karry, krydderier, krydderi-, krydderurte- og grøntsagsekstrakter (indeholder **hvæde** og **selleri**), salt, rapsolie, sukker). Fyld 20% (kogt hønsekød, rød peberfrugt, kogte ris, ærter, majs, løg), Kogt Hønsekød, brune ris

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	414kJ / 99kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,3g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## MAND - FREDAG

# Karrysuppe m. ris og hønsekød

## TILBEREDNING

Tilbehør: græskarkerner

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



## INDEHOLDER

Suppe 80% ((kogt på vand, høns, oksekraftben, porrer, gulrødder, persillerod, selleri, pastinak, salt),  
**piskefløde** (11%), palmeolie (**rspo** certificeret), majsstivelse, karry, krydderier, krydderi-, krydderurte- og grøntsagsekstrakter (indeholder **hvæde** og **selleri**), salt, rapsolie, sukker). Fyld 20% (kogt hønsekød, rød peberfrugt, kogte ris, ærter, majs, løg), Kogt Hønsekød, brune ris

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	422kJ / 100kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,1g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## KVINDE - FREDAG

# Hvedekernesalat m. edamamebønner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvete) , Sojabønner, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Ristede jordnødder (99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	4,5g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hvedekernesalat m. edamamebønner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvete) , Sojabønner, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Ristede jordnødder (99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,2g
Salt	0,59g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kvark med nøddemix og frugt

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe,  
Sødmælk, yoghurtkultur, Mandler, Græskarkerner,  
Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma, **Sesamfrø**,  
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	663kJ / 158kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	9,5g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Kvark med nøddemix og frugt

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe,  
Sødmælk, yoghurtkultur, Mandler, Græskarkerner,  
Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma, **Sesamfrø**,  
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	698kJ / 166kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	9,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Chiagrød m. kirsebærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetælk, mælkesyrkultur, osteløbe,  
Sødmælk, Vand, kirsebær, (ca. 95% stenfr), sukker,  
modificeret stivelse, surhedsregulerende middel  
(citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat),  
mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær prf 100 g.,  
Chiagro, Vand, honing, Sukker, kartoffelstivelse,  
vaniljepulver, vaniljaroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	7,6g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Chiagrød m. kirsebærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetælk, mælkesyrkultur, osteløbe,  
Sødmælk, Vand, kirsebær, (ca. 95% stenfr), sukker,  
modificeret stivelse, surhedsregulerende middel  
(citronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat),  
mandelaroma. Fremstillet af 32 g kirsebær prf 100 g.  
Chiagro, Vand, honing, Sukker, kartoffelstivelse,  
vaniljepulver, vaniljaroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	7,4g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Salat med linser, broccoli, spidskål og bønnemix

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

broccoli, spidskål, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Sorte Beluga Linser**(16%), Vand, Vand, eddike, sukker, modificeret stivelse, salt, olivenolie 3%, hvidløg, krydderur, konserveringsmiddel (kalkumsorbat), fortykningsmiddel (xanthangummi), farvestoffer (kobberphæophytin, beta-caroten), aroma., **Solsikkekerner**, sukker, vegetabilisk olie, honning (8%), Rødløg(5%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	8,2g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Salat med linser, broccoli, spidskål og bønnemix

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

broccoli, spidskål, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Sorte Beluga Linser**(16%), Vand, Vand, eddike, sukker, modificeret stivelse, salt, olivenolie 3%, hvidløg, krydderur, konserveringsmiddel (kalkumsorbat), fortykningsmiddel (xanthangummi), farvestoffer (kobberphæophytin, beta-caroten), aroma., **Solsikkekerner**, sukker, vegetabilisk olie, honning (8%), Rødløg(5%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	7,8g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kylling i peanut hertil rød bulgur og kikærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Prik hul i folie på bulgur
2. Kom kød på bageplade
3. Varm 20-25 min v.180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	10g
Salt	1,5g



## INDEHOLDER

Kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose (30%), Vand, **Bulgur**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Kokos ekstrakt (70 % ), vand, E466, E412, E435 (5%), Løg, Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Ristede **Jordnødder** (99,9%), havssalt, Tomater, salt (3%), Rapsolie, Forårsløg, Koncentreret gressagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Citronsaft, Salt, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi). Bredbladet persille, honing, Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte, **cayennepeber**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

# Kylling i peanut hertil rød bulgur og kikærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Prik hul i folie på bulgur
2. Kom kød på bageplade
3. Varm 20-25 min v.180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,9g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

Kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose (30%), Vand, **Bulgur**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Kokos ekstrakt (70 % ), vand, E466, E412, E435 (5%), Løg, Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Ristede **Jordnødder** (99,5%), havssalt, Tomater, salt (3%), Rapsolie, Forårsløg, Koncentreret gressagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Citronsaft, Salt, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Bredbladet persille, honing, Ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte, **cayennepeber**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Kylling i fad med grøntsager hertil pasta

## TILBEREDNING

Varmes ved 180°C

Kød/sauce: varmes 20-25 min sammen.

Pasta: varmes 14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,7g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærøkskrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og legeskrakter, solsikkeolie, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Vand, Tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Tomat (70%), Tomajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Koncentreret grøntsagsfond 67% (vand, gulerodsaft, løgsaft, porrerøsaft), salt, gærøkskrakt, sukker, aroma, pøstinaek, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), rørsukker, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Majsstivelse, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Kylling i fad med grøntsager hertil pasta

## TILBEREDNING

Varmes ved 180°C

Kød/sauce: varmes 20-25 min sammen.

Pasta: varmes 14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,5g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærøstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgøstrakter, sosisikkeolie, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Vand, Tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Tomat (70%), Tomajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Koncentreret grøntsagsfond 67% (vand, guleroedssaft, løgsaft, porrerøsaft), salt, gærøstrakt, sukker, aroma, pæstinaek, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, sosisikkeolie, Salt, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), rørsukker, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Majsstivelse, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG



# Oksefrikadeller hertil tzatziki og bagte rødbeder

## TILBEREDNING

Varmes 14-25 min

1. Forvarm ovnen til 180
2. Prik hul i filmen
3. Varm 14-25 min.



## INDEHOLDER

Rødbeder, Oksekød, vand, Æg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, mælk og fløde, mælkprotein, yoghurtkultur, Agurk, Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthanummi), eddike, salt, aroma, Salt, Dild, Bredbladet persille(0%), Rosmarin, Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	5,2g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75

## MAND - FREDAG

# Oksefrikadeller hertil tzatziki og bagte rødbeder

## TILBEREDNING

Varmes 14-25 min

1. Forvarm ovnen til 180
2. Prik hul i filmen
3. Varm 14-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	4,9g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

Rødbeder, Oksekød, vand, læg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, mælk og fløde, mælkprotein, yoghurtkultur, Agurk, Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthanummi), eddike, salt, aroma, Salt, Dild, Bredbladet persille(0%), Rosmarin, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75

## KVINDE - FREDAG

# Grøntsagslasagne

## TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 grader

Prik hul i folien

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,1g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

**fuldkornsdurumhvæde** semolina, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **Sødmælk**(11%), **Mælk**, antiokupningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteleøbe** (mikrobiel)(9%), Tomater, salt (6%), **Selleri**(6%), Bladsalat, pome(4%), Gulerod, **Hassel nødder**(3%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Majsstivelse, Salt, Leg, Koncentreret grøntsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, legsaft, porressaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Chiliflager, Muskatnød, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

**MAND - LØRDAG**

# Grøntsagslasagne

## TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 grader

Prik hul i folien

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,2g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

**fuldkornsdurumhvæde** semolina, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **Sødmælk**(11%), **Mælk**, antiokupningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteleøbe** (mikrobiel)(9%), Tomater, salt (6%), **Selleri**(6%), Bladsalat, pome(4%), Gulerod, **Hassel nødder**(3%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Majsstivelse, Salt, Leg, Koncentreret grønssagsfond 67% (vand, gulerodssaft, legsaft, porrensalt), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Chiliflager, Muskatnød, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## KVINDE - LØRDAG

# Fuldkornsklemmer med cajun chicken og iceberg

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	12g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, dalt, fuldkornsrug, hærfrø, bagevært af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maltmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvegten., Kyllinge inderskive (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Icebergsalat, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, leg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, selleriflø, hvædæg, koriander, gurkemeje, bukkehornsrø/bukkehornskløver, cayennepeber, fennikel, antioxidantemiddel (siliciumdioxid).

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Fuldkornsklemmer med cajun chicken og iceberg

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	12g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, dalt, fuldkornsrug, hærfrø, bagevært af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maltmel og vegetabilisk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Kyllinge indrefilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dektrose., Icebergsalat, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, leg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, sellerifrø, hvædleg, koriander, gurkemeje, bukkehornsrø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antioxidantemiddel (siliciumdioxid).

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**