

# Kvark m. crunchy topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Chiafrø, Mandler, havregryn, Græskarkerner, Solsikkekerner, Hørfrø, Sesamfrø, Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	9,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kvark m. crunchy topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Chiafrø, Mandler, havregryn, Græskarerner, Solsikkekerner, Hørfrø, Sesamfrø, Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	9,3g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Speltgrød m. brombærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sukker, brombær, vand, geleringsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., perlespelt, honing, ingefær, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	6,0g
Salt	0,15g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Speltgrød m. brombærtopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sukker, brombær, vand, geleringsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., perlespelt, honing, ingefær, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	18g
Protein	5,6g
Salt	0,14g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kvark m. frugtmix

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Frugtsalat 62% (Ananas, honningmelon, cantaloup, gallia, druer), Låge 38% (Vand, glukose- fructosesirup, Surhedsregulerendemiddel: E300, E330. ),

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	299kJ / 71kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	6,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kvark m. frugtmix

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Frugtsalat 62% (Ananas, honningmelon, cantaloup, gallia, druer), Låge 38% (Vand, glukose- fructosesirup, Surhedsregulerendemiddel: E300, E330. ),

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	263kJ / 63kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	6,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Græsk yoghurt m. skovbærtopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	4,1g
Salt	0,09g



## 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, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Græsk yoghurt m. skovbærtopping

## TILBEREDNING

Nydes 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, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	488kJ / 116kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	3,5g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Grov salat med kylling, dressing og croutoner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	685kJ / 163kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,8g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Spidskål Rød, spidskål, Mynte, Koriander, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, modstivelsler, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **bygmal** ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver.

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Grov salat med kylling, dressing og croutoner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	10g
Salt	0,46g



## INDEHOLDER

Spidskål Rød, spidskål, Mynte, Koriander, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelse, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **bygmal** ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver.

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Vaniljeskyr med paleomüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Sødmælk, yoghurtkultur, Chiafrø,  
Græskarkerner, Solsikkekerner, Hørfrø,  
Sesamfrø, honing, Sukker,  
kartoffelstivelse, vaniljepulver,  
vaniljearoma, Tranebær, rørsukker,  
solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	9,0g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Vaniljeskyr med paleomüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Sødmælk , yoghurtkultur, Chiafrø,  
Grøskarkerner, Solsikkekerner, Hørfrø,  
Sesamfrø, honing, Sukker,  
kartoffelstivelse, vaniljepulver,  
vaniljearoma, Tranebær, rørsukker,  
solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 139kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	8,9g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Pasta Bolognese

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 135kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,0g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Hakket oksekød, Løg, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Tomater, salt., Peber, sort, Salt, Basilikum, Oregano., Timian, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, Vand, **fuldkorns durumhvede**, semulje

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur +75°C

**MAND - LØRDAG**

# Pasta Bolognese

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,0g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Hakket oksekød, Løg, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Tomater, salt., Peber, sort, Salt, Basilikum, Oregano., Timian, Rapsolie, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, Vand, **fuldkorns durumhvede**, semulje

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur +75°C

## KVINDE - LØRDAG

# Pastasalat med kylling og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	771kJ / 184kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,7g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., Vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, **sennep**), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende middel (E330), konserveringsmidler (E202), pH under 4,5(14%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Gulerod(4%), Majs, vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Pastasalat med kylling og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	761kJ / 181kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,1g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., Vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, **sennep**), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (E401, E415), surhedsregulerende middel (E330), konserveringsmidler (E202), pH under 4,5(14%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Gulerod(4%), Majs, vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Marokkansk salat m. kikærter, gulerødder og quin

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Gulerod, Vand, rød quinoa, Rødløg, Rapsolie, Citronsaft, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Bredbladet persille, honing, Salt, spidskommen, Chiliflager, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	792kJ / 189kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	3,9g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Marokkansk salat m. kikærter, gulerødder og quin

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Gulerod, Vand, rød quinoa, Rødløg, Rapsolie, Citronsalt, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Bredbladet persille, honing, Salt, spidskommen, Chiliflager, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	4,1g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & coleslaw

1. Fjern salat & coleslaw fra bakken.
2. Burgerbollen lunes.
3. Kød: 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	9,3g
Salt	0,61g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), rødkål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Hvidkål, gulerodder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & coleslaw

1. Fjern salat & coleslaw fra bakken.
2. Burgerbollen lunes.
3. Kød: 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	9,3g
Salt	0,61g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), rødkål, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, Hvidkål, gulerodder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TIRSDAG**

# Vikingegrøde med ris & blomkålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,0g
Salt	0,41g



## INDEHOLDER

Svinekød (min. 63%), vand, kartoffelstivelse, **sojaprotein**, salt, ærtemel, løg, spæk, svær, stabilisator (E 451), krydderi- og urteekstrakter, krydderier, druesukker, glukosesirup, hydrolyseret majs- og **sojaprotein**, sukker, surhedsregulerende middel (E 331), antioxidant (E 301, E300), konserveringsmiddel (E 250), lammetarm, svinetarm eller proteintarm (4%), Skinkeklump(9%), Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg.(3%), **Letmælk** (3%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret.(2%), Blomkål, Champignon, Løg, Bredbladet persille, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaltpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Tomater, salt (2%), Hvide ris,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

# Vikingegrøde med ris & blomkålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	468kJ / 112kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,9g
Salt	0,38g



## INDEHOLDER

Svinekød (min. 63%), vand, kartoffelstivelse, **sojaprotein**, salt, ærtemel, løg, spæk, svær, stabilisator (E 451), krydderi- og urteekstrakter, krydderier, druesukker, glukosesirup, hydrolyseret majs- og **sojaprotein**, sukker, surhedsregulerende middel (E 331), antioxidant (E 301, E300), konserveringsmiddel (E 250), lammetarm, svinetarm eller proteintarm (4%), Skinkeklump(9%), Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg.(3%), **Letmælk** (3%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (2%), Blomkål, Champignon, Løg, Bredbladet persille, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaltpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Tomater, salt (2%), Hvide ris,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Kyllingelår med kartofler, gule beder og ærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,4g
Salt	0,84g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, squash(1%), Kartoffler, salt, Spidskål Rød(1%), spidskål(3%), Ærter, **Sojabønner**, Gule beder, Bredbladet persille, Bredbladet persille(0%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Citronsaft, Salt, Hvidlødspulver, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfør/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antikulpringsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Kyllingelår med kartofler, gule beder og ærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,7g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, squash(1%), Kartoffler, salt, Spidskål Rød(1%), spidskål(3%), Ærter, **Sojabønner**, Gule beder, Bredbladet persille, Bredbladet persille(0%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Citronsaft, Salt, Hvidlødspulver, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antikulpringsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG



# Gullash med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	341kJ / 81kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	2,5g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	11g
Salt	0,46g



## INDEHOLDER

Kalvekød, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg, kartofler, vallepermeat (mælk), fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt, Champignon, Løg, Selleri, peberfrugt, Gulerod, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), Tomater, salt, spidskommen, Peber, sort, Salt, Paprika, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

# Gullash med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	341kJ / 81kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	2,6g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	11g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Kalvekød, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gøseekstrakt, røg, kartofler, vallepermeat (mælk), fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt, Champignon, Løg, Selleri, peberfrugt, Gulerod, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), Tomater, salt, spidskommen, Peber, sort, Salt, Paprika, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Urte kylling med kogte kartofler, bagte rødbeder o

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzaziki

Kom kartofler & rødbede på bageplade  
bageplade. Fjern folie på kød.

Varm 10-15 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,5g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., squash, Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Hvidløg, Myrte, Dild, Rødbeder, Bredbladet persille(0%), honning, Peber, sort, Salt, Rapsolie, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(4%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Urte kylling med kogte kartofler, bagte rødbeder o

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzaziki

Kom kartofler & rødbede på bageplade  
bageplade. Fjern folie på kød.

Varm 10-15 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,9g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., squash, Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Hvidløg, Mynte, Dild, Rødbeder, Bredbladet persille(0%), honning, Peber, sort, Salt, Rapsolie, æbleeddike 5%, eddike, salt, aroma., Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(4%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Fuldkornsklemmer m. hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	872kJ / 208kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,2g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

Icebergsalat, Cherrytomat(13%),  
**Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**,  
skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**,  
**havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**,  
hørfø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og  
**hvede**, gær, salt, **majsmel** og vegetabilsk  
emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%,  
svarende til 50 % af tørvægten., Kikærter,  
vand, salt, ascorbinsyre, Citronsaft,  
spidskommen, Peber, sort, Salt, Vand,  
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,  
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra  
citrusskal, aroma,  
fortykkingsmiddel(xanthangummi),,  
Rapsolie, **Sesamfrø**

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Fuldkornsklemmer m. hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	928kJ / 221kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,6g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Icebergsalat, Cherrytomat(13%),  
**Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**,  
skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**,  
**havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**,  
hørfø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og  
**hvede**, gær, salt, **majsmel** og vegetabilsk  
emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%,  
svarende til 50 % af tørvægten., Kikærter,  
vand, salt, ascorbinsyre, Citronsaft,  
spidskommen, Peber, sort, Salt, Vand,  
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,  
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra  
citrusskal, aroma,  
fortykkingsmiddel(xanthangummi),,  
Rapsolie, **Sesamfrø**

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kylling i rød curry med ris & blomkålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	445kJ / 106kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,4g
Salt	0,59g



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(24%), Blomkål, aubergine, Grønne bønner, peberfrugt, Bredbladet persille, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(9%), Hvide ris, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteløg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), rørsukker, Rosiner, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker . . , Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND % svin - MANDAG**

# Kylling i rød curry med ris & blomkålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	445kJ / 106kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,4g
Salt	0,59g



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Blomkål, aubergine, Grønne bønner, peberfrugt, Bredbladet persille, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%(9%), Hvide ris, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteløg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), rørsukker, Rosiner, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker . . , Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE % svin - MANDAG**