

Vaniljekvark m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Vand, skovbær (28%) (jordsbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret Tapiocastivelse, jordbærpurè fra koncentrat (6%), hindbærpurè fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat., Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødsmælk, yoghurtkultur, Mandler, Sukker, kartoffelstivelse., Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	6,5g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Vaniljekvark 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**, Sukker, kartoffelstivelse., Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%)
fortykkingsmiddel: majsstivelse,
Skummetmælk, mælkesyrekultur,
osteløbe, Sædmælk, yoghurtkultur,
Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kvark m. solbær/hindbær topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%)
fortykkingsmiddel: majsstivelse,
Skummetmælk, mælkesyrekultur,
osteløbe, Sædmælk, yoghurtkultur,
Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	347kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Chiafrø, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Chiafrø, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	534kJ / 127kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,7g
Protein	5,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,8g
Salt	0,94g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	495kJ / 118kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,3g
Salt	0,86g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kyllingeinderfilet hertil kogte kartofler spidskål og

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	341kJ / 81kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,0g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (11%), squash(9%), Kartoffel 99,7%, salt 0,3%, spidskål, Mynte, **Sojabønner**, spidskommen, Salt, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Kyllingeinderfilet hertil kogte kartofler spidskål og

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	335kJ / 80kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (11%), squash (9%), Kartoffel 99,7%, salt 0,3%, spidskål, Mynte, **Sojabønner**, spidskommen, Salt, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antitklyningsmiddel (siliciumdioxid).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Hytteost med brød, mandler og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Cherrytomat(30%), Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,5g
Salt	0,64g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hytteost med brød, mandler og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Cherrytomat(30%), Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,5g
Salt	0,64g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, 45% solbær, sukker, vand, geleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	674kJ / 161kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	7,9g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, 45% solbær, sukker, vand, geleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	683kJ / 163kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	7,8g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Fuldkornspita m. kylling, salat og dressing

TILBEREDNING

kylling & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	745kJ / 177kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

squash, Gulerod(3%), Rød/grøn/gul peberfrugt, savoykål, **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300)., Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelser, salt, ost, hvidtæg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Majs, vand, salt, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Fuldkornspita m. kylling, salat og dressing

TILBEREDNING

kylling & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	766kJ / 182kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,7g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

squash, Gulerod(3%), Rød/grøn/gul peberfrugt, savoykål, **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300)., Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelser, salt, ost, hvidtæg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Majs, vand, salt, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Chili con kylling med brød

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	591kJ / 141kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,3g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Hakket kyllingekød, **skummetmælk** og **fløde**, syringskultur(10%), Løg, Hvidløg, peberfrugt, Gulerod, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., 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**, Tomat (81%)(hakke 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., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, spidskommen, Peber, sort, Salt, Kanel, Koriander, Rapsolie, Farve, vand, salt, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Chili con kylling med brød

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	532kJ / 127kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,9g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Hakket kyllingekød, **skummetmælk** og **fløde**, syringskultur(10%), Løg, Hvidløg, peberfrugt, Gulerod, **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., 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**, Tomat (81%)(hakke 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., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Udblødt røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, spidskommen, Peber, sort, Salt, Kanel, Koriander, Rapsolie, Farve, vand, salt, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Hakkebøf i cremet flødesauce (bacon) hertil kartof

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ærter

Kom bøf & sauce i et ildfast fad.

Kartofler: prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	476kJ / 113kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,1g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærrekstrakt, røg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Champignon, Løg, Forårsløg, Ærter, peberfrugt, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærrekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomater, salt.(1%), **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Peber, sort, Salt, Paprika., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi).. Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Hakkebøf i cremet flødesauce (bacon) hertil kartof

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ærter

Kom bøf & sauce i et ildfast fad.

Kartofler: prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	506kJ / 120kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,5g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærrekstrakt, røg, **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Champignon, Løg, Forårsløg, Ærter, peberfrugt, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærrekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomater, salt.(1%), **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Peber, sort, Salt, Paprika., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi).. Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, **peanuts**, palme olie, salt, Rødløg(3%), Vand, peberfrugt, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, 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, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - FREDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	402kJ / 96kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,9g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, **peanuts**, palme olie, salt, Rødløg(3%), Vand, peberfrugt, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, 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, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - FREDAG

Kalkunfrikadeller hertil ratatouille og bulgur med k

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Kalkunfrikadeller hertil ratatouille og bulgur med k

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Kyllinge i curry hertil vilde ris med blomkål

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	464kJ / 110kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,3g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (19%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Løg, Hvidløg, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, blomkål, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, **Mandler**, Hvide langkornede ris, vilde ris, Peber, sort, Salt, Gurkemeje, Karry, Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Kyllinge i karry hertil vilde ris med blomkål

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,8g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (19%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Løg, Hvidløg, Æble, antioxidant; ascorbinsyre, blomkål, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, **Mandler**, Hvide langkornede ris, vilde ris, Peber, sort, Salt, Gurkemeje, Karry, Rapsolie, Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Æg med salat og knas

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	731kJ / 174kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	11g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Sojaolie, Vand, Spereddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre, Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner**, **Kikærter**, solsikkeolie, havsalt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Æg med salat og knas

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,2g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Sojaolie, Vand, Spereddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre, Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner**, **Kikærter**, solsikkeolie, havsalt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Sandwich m. hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	778kJ / 185kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	4,5g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Icebergsalat, Cherrytomat(17%),
Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt,
gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse,
emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester
af mono- og diglycerider af fedtsyrer),
dextrose, melbehandlingsmiddel
(ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**,
soja, **mælk** og **valnødder**., Kikærter, vand,
salt, ascorbinsyre, Citronsalt,
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 - ONSDAG

Sandwich m. hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	827kJ / 197kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,9g
Salt	0,91g



INDEHOLDER

Icebergsalat, Cherrytomat(17%),
Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt,
gær, **byg**malt, sukker, kartoffelstivelse,
emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester
af mono- og diglycerider af fedtsyrer),
dextrose, melbehandlingsmiddel
(ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**,
soja, **mælk** og **valnødder**., Kikærter, vand,
salt, ascorbinsyre, Citronsalt,
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 - ONSDAG

Hakkebøf i cremet flødesauce (%bacon) hertil kart

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ærter

Kom bøf & sauce i et ildfast fad.

Kartofler: prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	476kJ / 113kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,2g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Champignon, Løg, Forårsløg, Ærter, peberfrugt, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, lægsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomater, salt, (1%), **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Peber, sort, Salt, Paprika., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Hakkebøf i cremet flødesauce (%bacon) hertil kart

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ærter

Kom bøf & sauce i et ildfast fad.

Kartofler: prik hul i filmen.

Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,4g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Kartoffler 99,7%, salt 0,3%, Champignon, Løg, Forårsløg, Ærter, peberfrugt, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, lagsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomater, salt,(1%), **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Peber, sort, Salt, Paprika., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Majsstivelse, Vand

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG