

Yoghurt m. müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Hørfro, 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 - TIRSDAG

Yoghurt m. müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, yoghurtkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Hørfrø, 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 - TIRSDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, ekstruderet majs, majsmeel, gær, salt, **hvedegluten**, rapsolie, 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 - FREDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, ekstruderet majs, majsmeel, gær, salt, **hvedegluten**, rapsolie, 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

KVINDE - FREDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sødsmælk, yoghurtkultur, havregryn, Solsikkekerner, Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma, Mandler, Græskarkerner, Hørfrø, Sesamfrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Chiafrø, honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	678kJ / 161kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	9,3g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sødmealk , yoghurtkultur, havregryn, Solsikkekerner, Bananer, kokosolie, sukker, bananaroma, Mandler, Græskarkerner, Hørfrø, Sesamfrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Chiafrø, honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	9,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Kokos skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sødsmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, Kokos

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kokos skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre
(E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), Mandler, Kokos

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	5,8g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	673kJ / 160kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam., Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, guleringsmiddel: Pektin., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam., Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, guleringsmiddel: Pektin., Mandler

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Italiensk bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,6g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, **Selleri**, gulrødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Vand, Tomater, salt., Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Rosmarin., Basilikum, Oregano., Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Italiensk bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,7g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, **Selleri**, gulrødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Vand, Tomater, salt., Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærsekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Rosmarin., Basilikum, Oregano., Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Hvedekernesalat m. tzatziki

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., squash, porrer, Solsikkekerner, Rødløg, Bredbladet persille, Mynte, Hvidløg, Rapsolie, Citronskal, Dild, eddike, salt, aroma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,0g
Salt	0,54g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Hvedekernesalat m. tzatziki

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., squash, porrer, Solsikkekerner, Rødløg, Bredbladet persille, Mynte, Hvidløg, Rapsolie, Citronskal, Dild, eddike, salt, aroma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	397kJ / 94kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,3g
Salt	0,54g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Græsk pastasalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,0g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteloøbe**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Ærter, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), fuldkorn durum hvedemel, Citronsaft, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Peber, sort, Salt, Oregano., Rapsolie, oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579. ., Vand

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Græsk pastasalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,4g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteloøbe, Rød/grøn/gul peberfrugt, Ærter, Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), fuldkorn durum hvedemel, Citronsaft, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Peber, sort, Salt, Oregano., Rapsolie, oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579. ., Vand

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hummus m. sorte linser, spidskål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	796kJ / 190kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,2g
Salt	0,50g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Vand, spidskål, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Rapsolie, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hummus m. sorte linser, spidskål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Vand, spidskål, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Rapsolie, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,4g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Gullash m. vilde ris

TILBEREDNING

Varmes 10-15 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	444kJ / 106kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,1g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Kalvekød, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (6%), Champignon, peberfrugt, Gulerod, **Mandler**(3%), Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg, Løg, **Selleri**, Majsstivelse, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Tomater, salt., Rapsolie, Salt, Paprika., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Gullash m. vilde ris

TILBEREDNING

Varmes 10-15 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	5,7g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Kalvekød, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (6%), Champignon, peberfrugt, Gulerod, **Mandler**(3%), Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg, Løg, **Selleri**, Majsstivelse, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Tomater, salt., Rapsolie, Salt, Paprika., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi),, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Sloppy Joe burger med coleslaw og rødkål

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & brød

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 10-15 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,9g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(20%), rødkål,
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Hvidkål,
gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche**
(18%), **æggeblommer** (skrabeæg),
citronsaft, vand, eddike, salt og peber.,
Gulerod(8%), Tomat (70%), Tomatjuice og
surhedsregulerende middel: citronsyre
(E-330)(5%), Løg, Vand, sukker,
tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt,
krydderier (indeholder naturlig aroma), løg,
rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat,
eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt,
farve (E 150c), konserveringsmiddel (E
202)., Rapsolie, Eddike, løgpulp, vand,
hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier
(**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry,
cayennepeber, paprika, allehånde, hvid
peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d),
fortykkingsmiddel (xanthan)., Vand, hvidløg
18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel(xanthangummi).,
Koncentreret oksefond 62% (vand,
oksekød) salt, aroma, gærekstrakt,
oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat,
modificeret stivelse, syre (citronsyre),

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Sloppy Joe burger med coleslaw og rødkål

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & brød

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 10-15 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,9g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(20%), rødkål,
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**., Hvidkål,
gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche**
(18%), **æggeblommer** (skrabeæg),
citronsaft, vand, eddike, salt og peber.,
Gulerod(8%), Tomat (70%), Tomatjuice og
surhedsregulerende middel: citronsyre
(E-330)(5%), Løg, Vand, sukker,
tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt,
krydderier (indeholder naturlig aroma), løg,
rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat,
eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt,
farve (E 150c), konserveringsmiddel (E
202)., Rapsolie, Eddike, løgpulp, vand,
hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier
(**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry,
cayennepeber, paprika, allehånde, hvid
peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d),
fortykkingsmiddel (xanthan)., Vand, hvidløg
18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel(xanthangummi).,
Koncentreret oksefond 62% (vand,
oksekød) salt, aroma, gærekstrakt,
oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat,
modificeret stivelse, syre (citronsyre),

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

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 - FREDAG

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 - FREDAG

Pesto kylling m. kartofler og majssalaT

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler: prik hul i filmen

Kød: kommes på bageplade

Varmes 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,2g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., **Mandler**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (mælk, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre** (4%), spidskål(4%), squash(2%), Salt, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Pesto kylling m. kartofler og majssalaT

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler: prik hul i filmen

Kød: kommes på bageplade

Varmes 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	382kJ / 91kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,7g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., **Mandler**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (mælk, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre** (4%), spidskål(4%), squash(2%), Salt, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Fuldkornsklemmer m. hønsesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	755kJ / 180kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,7g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, delt fuldkornsrug, hørfrø, bagevort af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maitmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Icebergsalat, Cherrytomat(14%), Kogt Hønseskud(14%), skummetmælk og fløde, syrningskultur, 83% rapsolie, vand, 6% æggeblommer, estragoneddike, sennepsel, salt, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende middel (E270), farve (E160a), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Forårsløg, Ærter, asparges, vand, salt, citronsyre, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaltpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) under 20 ppm gluten, Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Fuldkornsklemmer m. hønsesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	832kJ / 198kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,5g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, delt fuldkornsrug, hørfrø, bagevort af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maitmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Icebergsalat, Cherrytomat(14%), Kogt Hønseskud(14%), skummetmælk og fløde, syrningskultur, 83% rapsolie, vand, 6% æggeblommer, estragoneddike, sennepsel, salt, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende middel (E270), farve (E160a), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Forårsløg, Ærter, asparges, vand, salt, citronsyre, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaltpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) under 20 ppm gluten, Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Paneret kylling m. kartofler, pastinak og broccolis

TILBEREDNING

Kold tilbehør: coleslaw

1. Kom Kylling på bageplade
2. tag kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300), kartofler, rapsolie, salt, Pastinak(17%), Rapsolie, Timian, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Paneret kylling m. kartofler, pastinak og broccolis

TILBEREDNING

Kold tilbehør: coleslaw

1. Kom Kylling på bageplade
2. tag kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,0g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300), kartofler, rapsolie, salt, Pastinak(17%), Rapsolie, Timian, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG