

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 - ONSDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: 2*Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, ekstruderet majs, majsmelet, 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 - ONSDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, 45% jordbær,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat,
forlykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan
gum (E415), konserveringsmiddel:
kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	6,5g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Sødmælk , yoghurtkultur, 45% jordbær,
vand, sukker, modificeret majsstivelse,
citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat,
forlykningsmidler: guar gum (E412),
johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan
gum (E415), konserveringsmiddel:
kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kanel yoghurt m. æbletopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kanel yoghurt m. æbletopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	328kJ / 78kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	3,2g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	615kJ / 147kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,5g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Løg, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, rørsukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Oregano, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	635kJ / 151kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,6g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Løg, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerøssaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, rørsukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Salt, Oregano, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs med tomat, brød og drys

TILBEREDNING

10-14 min i ovn.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. kom æg i ovn.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	9,6g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Hvedemel**, vand, ekstruderet majs, majsmelet, gær, salt, **hvedegluten**, rapsolie, druesukker, emulgeringsmiddel (E472e) og krydderier., Solsikkekerner, **Sødmælk**(6%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Scrambled eggs med tomat, brød og drys

TILBEREDNING

10-14 min i ovn.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. kom æg i ovn.
3. Lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	9,1g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Hvedemel**, vand, ekstruderet majs, majsmeal, gær, salt, **hvedegluten**, rapsolie, druesukker, emulgeringsmiddel (E472e) og krydderier., Solsikkekerner, **Sødmælk**(6%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Pita m. falafel, kernesalat og raita dressing

TILBEREDNING

Ny din frokost som den er

Falafel kan med fordel lunes.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	606kJ / 144kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,1g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen,koriander, .

Fuldkornshvedemel 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker,**hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**,

yoghurtkultur (11%), squash(8%), hvidkål, rødkål, broccoli,

Hvedekerner(durumhvede) ., **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg(2%), Mynte, Salt, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Pita m. falafel, kernesalat og raita dressing

TILBEREDNING

Ny din frokost som den er

Falafel kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,0g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen,koriander, ., **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker,**hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (11%), squash(8%), hvidkål, rødkål, broccoli, **Hvedekerner(durumhvede)** ., **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rødløg(2%), Mynte, Salt, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kvark med nøddemix og frugt

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødsmælk, 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 - LØRDAG

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

KVINDE - LØRDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,1g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

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(22%), Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Majs, vand, salt, Ærter, Gulerod(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	771kJ / 184kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,6g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

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(22%), Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Kyllingebrystfilet (94%), kartoffelstivelse, salt, fuldstændig raffineret sojaolie, xylose, surhedsregulator: pentanatriumtriphosphat, smagsforstærker: mononatriumglutaminat., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Majs, vand, salt, Ærter, Gulerod(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Salat med hvedekerner, tomat og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	767kJ / 183kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,8g
Salt	1,7g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) (31%), Cherrytomat(19%), oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579. ., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(13%), Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202)(6%), Rapsolie, Solsikkekerner, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Salat med hvedekerner, tomat og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) (31%), Cherrytomat(19%), oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579. ., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(13%), Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202)(6%), Rapsolie, Solsikkekerner, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, Peber, sort, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	739kJ / 176kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	4,1g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Klemmer m. salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,9g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hærfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **malmel** og vegetabilisk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Spidskål Rød, spidskål, Vand, 32% **creme fraiche** (**mælk**), sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202). pH under 4,5. **Sojabønner**

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Klemmer m. salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,9g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **malmel** og vegetabilisk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Spidskål Rød, spidskål, Vand, 32% **creme fraiche** (mælk), sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202). pH under 4,5. **Sojabønner**

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Høns i asparges med kartofler og bønner

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,6g
Salt	0,66g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Grønne bønner, Kogt Hønskød(15%), Vand, asparges, vand, salt, citronsyre, 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, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Høns i asparges med kartofler og bønner

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	322kJ / 77kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,8g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Grønne bønner, Kogt Hønskød(15%), Vand, asparges, vand, salt, citronsyre, 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, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Frikadeller hertil paprikasovs med kartofler og peb

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,0g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd, veg. protein, krydderier, urter., Vand, Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Vand, **kæmme**mælk, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifra**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Rapsolie,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

MAND - ONSDAG

Frikadeller hertil paprikasovs med kartofler og peb

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd, veg. protein, krydderier, urter., Vand, Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Vand, **kæmme**mælk, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifra**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citrussaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Rapsolie,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

KVINDE - ONSDAG

Kyllingefilet med råstegte kartofler og pastinakker

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tartar

1. Kom kød, kartoffel & pastinak på en bageplade.
2. Varm 10-14 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	672kJ / 160kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,0g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Pastinak, Rapsolie, syltede agurker (agurkelem, vand, eddike, salt), vand, **creme fraiche** (18%), løg, eddike, **æggeblomme (skræbeseg)**, kapers, estragon, persille, sukker, salt og **sennepsmel**. Konservering E202 + E270, Konsistensmidler E412+ E415, Vegetabilsk olie/raps (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Bredbladet persille, Salt, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kyllingefilet med råstegte kartofler og pastinakker

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tartar

1. Kom kød, kartoffel & pastinak på en bageplade.
2. Varm 10-14 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,8g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Pastinak, Rapsolie, syltede agurker (agurkelem, vand, eddike, salt), vand, **creme fraiche** (18%), løg, eddike, **æggeblomme (skræbeseg)**, kapers, estragon, persille, sukker, salt og **sennepsmel**. Konservering E202 + E270, Konsistensmidler E412+ E415, Vegetabilsk olie/raps (delvis hærde), salt, 6.8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0.2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Bredbladet persille, Salt, Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes: ovn el. mikroovn

Prik hul i filmen

Ovn: Varm 14 min v. 180°C

Mikroovn: ca. 5 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,6g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(10%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(5%), aubergine, Kartoffler, salt, Løg, Hvidløg, peberfrugt, Gulerod, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærestrekt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Tomater, salt,(2%), Rødvin, Peber, sort, Salt, Rosmarin., Kanel, Oregano., Timian(0%), Timian, Hvidlødspulver, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rapsolie, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - LØRDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes: ovn el. mikroovn

Prik hul i filmen

Ovn: Varm 14 min v. 180°C

Mikroovn: ca. 5 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,8g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Hakket oksekød(10%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(5%), aubergine, Kartoffler, salt, Løg, Hvidløg, peberfrugt, Gulerod, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærestrekt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinextrakt), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Tomater, salt,(2%), Rødvin, Peber, sort, Salt, Rosmarin., Kanel, Oregano., Timian(0%), Timian, Hvidlødspulver, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rapsolie, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - LØRDAG

Kylling m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Vand, hvidkål, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelesukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinekstrakt., Vegetabilsk olie/raps (delvis hårdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), babyspinat, **Sojabønner**, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spiskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Kylling m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	415kJ / 99kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (E331, E500), dekstrose., Vand, hvidkål, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelesukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinekstrakt., Vegetabilsk olie/raps (delvis hårdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), babyspinat, **Sojabønner**, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spiskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG