

Kanel yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Kirsebær, ,
Mandler, rørsukker, Citronsaft, honing,
Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	3,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kanel yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Kirsebær, ,
Mandler, rørsukker, Citronsaft, honing,
Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	3,6g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kanel yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Kirsebær, ,
Mandler, rørsukker, Citronsaft, honing,
Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	3,4g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Kanel yoghurt med kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Kirsebær, ,
Mandler, rørsukker, Citronsaft, honing,
Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	3,6g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Skyr med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,
valnøddolie, Valnød, Tranebær,
rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø,
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Skyr med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,
valnøddolie, Valnød, Tranebær,
rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø,
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Skyr med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,
valnøddolie, Valnød, Tranebær,
rørsukker, solsikkeolie, Hørfrø,
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - LØRDAG

Skyr med Birgits granola

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Mælk, yoghurtkultur, havregryn, honing,
valnøddolie, Valnød, Tranebær,
rørsukker, solsikke-olie, Hørfrø,
Græskarkerner, Sesamfrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Kvark med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, 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 med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, 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

Kvark med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, 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

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Kvark med frugtmix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, 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

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Scrambled eggs hertil ost og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Scrambled eggs hertil ost og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	729kJ / 174kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Scrambled eggs hertil ost og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Scrambled eggs hertil ost og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern ost fra bakken.
3. Luges ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	729kJ / 174kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**. Økologisk pasteuriseret **mælk**, salt, **osteløbe**, **mælkesyrekultur**, **Sødmælk**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Pastasalat med kylling, rød pesto & soltørrede ton

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,6g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., Soisikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost**, parmigiano reggiano, salt, kartoffelflager, hvidløg, mælkesyre., Ærter, Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, Grønne bønner, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling, rød pesto & soltørrede ton

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	0,79g

INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., Soisikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost**, parmigiano reggiano , salt, kartoffelflager, hvidløg, mælkesyre., Ærter, Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, Grønne bønner, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Minstronesuppe med suppehorn

TILBEREDNING

Varm 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	388kJ / 92kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **hvedemel**, vand, malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Bløgselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Minstronesuppe med suppehorn

TILBEREDNING

Varm 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	343kJ / 82kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **hvedemel**, vand, malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Blegselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - LØRDAG

Minstronesuppe med suppehorn

TILBEREDNING

Varm 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	388kJ / 92kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **hvedemel**, vand, malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Bløgselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - LØRDAG

Minstronesuppe med suppehorn

TILBEREDNING

Varm 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	343kJ / 82kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	2,1g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **hvedemel**, vand, malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, fuldkorn **durum hvedemel**, Gulerod, Løg, **Bløgselleri**, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senne**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - LØRDAG

Bulgursalat med bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,6g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Bulgursalat med bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,6g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Bulgursalat med bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,6g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Bulgursalat med bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,6g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Vinter cæsarsalat med kylling, parmesan og crout

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,1g
Salt	0,81g



INDEHOLDER

savoykål, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, babyspinat, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Agurk, Appelsinjuice fra koncentrat, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **byg**malt ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver., Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Vinter cæsarsalat med kylling, parmesan og crout

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	415kJ / 99kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,7g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

savoykål, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma, babyspinat, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Agurk, Appelsinjuice fra koncentrat, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **bygmalte** ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver., Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Mexikanske tortillas med oksekød og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	549kJ / 131kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,5g
Salt	0,63g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, flåede tomater(14%), Hakket oksekød(14%), Majs, vand, salt, Vand, Udbløtte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(7%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Agurk, Gulerod(3%), Løg, Radiser(1%), Tomater, salt, (1%), Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Mexikanske tortillas med oksekød og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	485kJ / 116kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,6g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, flåede tomater(14%), Hakket oksekød(14%), Majs, vand, salt, Vand, Udbløtte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(7%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Agurk, Gulerod(3%), Løg, Radiser(1%), Tomater, salt, (1%), Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**)(0%), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Pasta pesto med ærter, majs og ost

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	686kJ / 163kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,7g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkorns durumhvedemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Majs, vand, salt, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), , Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - FREDAG

Pasta pesto med ærter, majs og ost

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,9g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Majs, vand, salt, Kikærter, vand, salt, antioxidant, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidtæg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, Solterrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), , Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Vinter cæsarsalat med parmasan og croutoner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

savoykål, Kikærter, vand, salt, antioxidant, babyspinat, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Agurk, Appelsinjuice fra koncentrat, **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **byg**malt ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver., Rødløg, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Bredbladet persille, Rapsolie, Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Citronsaft, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Vinter cæsarsalat med parmasan og croutoner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,2g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

savoykål, Kikærter, vand, salt, antioxidant, babyspinat, **Sojabønner**, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), Agurk, Appelsinjuice fra koncentrat, **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Hvedemel**, palmefedt, salt, krydderier, sukker, gær, gærekstrakt, tomatpulver, dextrose, **byg**malt ekstrakt, krydderi ekstrakt, citronpulver, Rødløg, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), Bredbladet persille, Rapsolie, Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan), Citronsaft, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Mexikanske tortillas med fyld og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,8g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, flæde tomater, Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod, Løg, Agurk, Radiser(1%), Tomater, salt., Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - MANDAG

Mexikanske tortillas med fyld og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,9g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, flæde tomater, Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, Gulerod, Løg, Agurk, Radiser(1%), Tomater, salt., Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - MANDAG

Mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2455kJ / 584kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	21g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Müslibar

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

havregryn, hasselnøddekerner., honing,
Græskarkerner, rørsukker, Mælk,
mælkesyrekultur, salt., rosiner

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1961kJ / 467kcal
Fedt	26g
Heraf mættede fedtsyrer	6,6g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	10g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Honningristede mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

mandler, sukker, honning, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2270kJ / 540kcal
Fedt	35g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	40g
Heraf sukkerarter	36g
Protein	14g
Salt	0,02g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

Scones med chokolade

TILBEREDNING

Kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1424kJ / 339kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	5,0g
Kulhydrat	49g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	7,8g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

Hvedemel, scones mix (kokos olie, hvedemel, modificeret stivelse, sukker, glucose sirup, hævemidler (E575, E500, E450), salt, mælkeprotein, aroma, helæg (helæg, vand), chokolade 12% (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (solsikkelecithin), naturlig vanilleekstrakt), sukker, vand, melbehandlingsmiddel (E300) strygelse (vand, vegetabiliske proteiner, solsikkeolie, dextrose, maltodextrin, majsstivelse).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Chiagrød med mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, mango, Chiafre, Vand, Mandler, rørsukker, honing, Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	645kJ / 154kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	8,0g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Chiagrød med mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, mango, Chiafrø, Vand, Mandler, rørsukker, honing, Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chiagrød med mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, mango, Chiafrø, Vand, Mandler, rørsukker, honing, Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	645kJ / 154kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	8,0g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - ONSDAG

Chiagrød med mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmælk, mango, Chiafrø, Vand, Mandler, rørsukker, honing, Sukker, vaniljearoma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Sandwich m salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,6g
Salt	0,97g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **sojamelk** og **valnødder**. **Hønsæg** (68%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., savoykål, Vand, rapsolie, past **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Agurk, Majs, vand, salt, Cherrytomat, Gulerod, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**)., Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich m salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	818kJ / 195kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **sojamelk** og **valnødder**. **Hønsæg** (68%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., savoykål, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Agurk, Majs, vand, salt, Cherrytomat, Gulerod, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**)., Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich m salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,6g
Salt	0,97g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **sojamelk** og **valnødder**. **Hønsæg** (68%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., savoykål, Vand, rapsolie, past **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Agurk, Majs, vand, salt, Cherrytomat, Gulerod, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**)., Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Sandwich m salat, æg og dressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	818kJ / 195kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **bygmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **sojamelk** og **valnødder**. **Hønsæg** (68%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., savoykål, Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211)., Appelsinjuice fra koncentrat, Agurk, Majs, vand, salt, Cherrytomat, Gulerod, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**)., Eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (E150d), fortykningsmiddel (xanthan)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Fiskefrikadeller med kartofler og coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,3g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

Kartofler, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokostedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., hvidkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulerod(5%), , Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), æbleeddike 5%, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfat**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Fiskefrikadeller med kartofler og coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,4g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

Kartofler, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokostedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., hvidkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulerod(5%), , Vand, rapsolie, past. **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), æbleeddike 5%, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Sojabønner, byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsalt, Hvidløgspulver, Salt, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,6g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg og edamame

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Sojabønner, byg** kerner, aubergine, Løg, squash, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsalt, Hvidløgspulver, Salt, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,7g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Butter chicken hertil ris med blomkål

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	606kJ / 144kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,2g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (9%), blomkål, **Fløde** 38% fedt (7%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (7%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad (1%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Hvidløg, ingefær, Paprika., Gurkemeje, Koriander, spidskommen,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Butter chicken hertil ris med blomkål

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	609kJ / 145kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,5g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (9%), blomkål, **Fløde** 38% fedt (7%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (7%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad (1%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Hvidløg, ingefær, Paprika., Gurkemeje, Koriander, spidskommen,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Kyllingeinderfilet med pasta og ratatouille

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	551kJ / 131kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,2g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Vand og **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), fædede tomater, aubergine, peberfrugt, squash, Vand., Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Salt, Peber, sort, Laurbærblade

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Kyllingeinderfilet med pasta og ratatouille

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	447kJ / 106kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,7g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

Vand og **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), fæede tomater, aubergine, peberfrugt, squash, Vand, , Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Salt, Peber, sort, Laurbærblade

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Blomkåls soufflé med med kartofler og coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,5g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Kartofler, æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilsk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gurkemeje, paprika), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulero, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natriumhydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver, hvidkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulero(5%), Vand, rapsolie, past, **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), æbleeddike 5%, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfid**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TIRSDAG

Blomkåls soufflé med med kartofler og coleslaw

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie, tå kold tilbehør ud.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	376kJ / 90kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,1g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Kartofler, æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilsk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gærkemeje, paprika), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulero, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natriumhydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver, hvidkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulero(5%), Vand, rapsolie, past, **æggeblommer**, fortykningsmidler (mod. stivelse, E412, E415), salt, estragoneddike (eddike, estragonestrakt), surhedsregulerende midler (E270, E262, E296), sukker, konserveringsmidler (E202, E211), æbleeddike 5%, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg & edamame (veg)

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (kernetemp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,9g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, aubergine, **byg** kerner, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), squash, Løg, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsaft, Salt, Hvidløgspulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR MAND - TORSDAG

Afrikansk gryderet med perlebyg & edamame (veg)

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (kernetemp 75°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,0g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, antioxidant, aubergine, **byg** kerner, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), squash, Løg, Rapsolie, Grønne bønner, Citronsaft, Salt, Hvidlødspulver, Karry, Peber, sort, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

VEGETAR KVINDE - TORSDAG

Vegetarisk butter "chicken" hertil ris med blomkål

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,6g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Kikærter, vand, salt, antioxidant, **mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur.**, blomkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Fløde** 38% fedt, aubergine, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Hvidløg, ingefær, Paprika., Gurkemeje, spidskommen, Koriander,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - FREDAG

Vegetarisk butter "chicken" hertil ris med blomkål

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	578kJ / 138kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,6g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Vand, basmatiris (kan indeholde spor af **nødder**), Kikærter, vand, salt, antioxidant, **mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur.**, blomkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Fløde** 38% fedt, aubergine, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Hvidløg, ingefær, Paprika., Gurkemeje, spidskommen, Koriander,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - FREDAG

Samosa med pasta og ratatouille

TILBEREDNING

Samosa varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå samosa ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,5g
Salt	0,18g



INDEHOLDER

Vand og **fuldkornsdurumhvede**, semulje, **Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpur, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, flædede tomater, squash, aubergine, peberfrugt, Vand, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR MAND - ONSDAG

Samosa med pasta og ratatouille

TILBEREDNING

Samosa varmes på bageplade

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern folie & tå samosa ud.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,9g
Salt	0,16g



INDEHOLDER

Vand og **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, **Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpur, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, flædede tomater, squash, aubergine, peberfrugt, Vand, **Mælk**, salt, **osteløbe**., Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Timian(0%), Hvidløg, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

VEGETAR KVINDE - ONSDAG

Mango snack

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1325kJ / 316kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	7,2g
Kulhydrat	32g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	7,2g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **havregryn**, mango, honing, **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Majs, sukker, salt, **byg**malt, Tørret kokos, Konserveringsmiddel: E220 (**Sulfit**), **Mandler**, **hassel nødder**kerne, ingefær, rosiner

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG