

# Yoghurt med müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Havreflager, rosiner, hvedeflager, cornflakes, æble, kokosmel, hasselnødder, solsikkekerner, jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	523kJ / 125kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Yoghurt med müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Havreflager, rosiner, hvedeflager, cornflakes, æble, kokosmel, hasselnødder, solsikkekerner, jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	498kJ / 118kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Yoghurt med müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Havreflager, rosiner, hvedeflager, cornflakes, æble, kokosmel, hasselnødder, solsikkekerner, jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	523kJ / 125kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Yoghurt med müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Havreflager, rosiner, hvedeflager, cornflakes, æble, kokosmel, hasselnødder, solsikkekerner, jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	498kJ / 118kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	8,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - LØRDAG**

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Kvark med jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Jordbær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,7g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**



# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 139kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	6,7g
Protein	6,1g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	5,9g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 139kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	6,7g
Protein	6,1g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Kold speltgrød med blåbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Letmælk, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, perlespelt, Blåbær, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Mandler, honing, ingefær, Sukker, vaniljearoma., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	5,9g
Salt	0,19g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Scrambled eggs med kylling og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	0,88g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purloeg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Scrambled eggs med kylling og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	0,93g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purloeg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Sprød kernesalat med broccoli, hvidkål og kylling

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. broccoli, hvidkål, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), Rød/grøn/gul peberfrugt, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579 .. Rødløg(4%), Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Hvidløg, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	376kJ / 90kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,4g
Salt	0,74g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Sprød kernesalat med broccoli, hvidkål og kylling

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. broccoli, hvidkål, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), Rød/grøn/gul peberfrugt, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, oliven, vand, salt, Farve stabilisator: E579 .. Rødløg(4%), Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Hvidløg, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,7g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**



# Kyllingeunderlår med bagt blomkål og kartofler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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	483kJ / 115kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,4g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, Blomkål, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, sellerifrø, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Gurkemeje, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kyllingeunderlår med bagt blomkål og kartofler

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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	487kJ / 116kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,4g
Salt	0,53g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, Blomkål, Rapsolie, Hvidlødspulver, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, sellerifrø, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Gurkemeje, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Italienske kødboller med spaghetti, tomatsauce og

## 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	520kJ / 124kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,2g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Oksekød, vand, krydderier, **hvedemel**, kartoffelmel, løg, salt, **skummetmælkspulver**, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Løg, rørsukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder sulfitt), Rapsolie, Salt, Hvidløg, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

# Italienske kødboller med spagheti, tomatsauce og

## 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	552kJ / 132kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,1g
Salt	0,88g



## INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Oksekød, vand, krydderier, **hvedemel**, kartoffelmel, løg, salt, **skummetmælkspulver**, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Løg, rørsukker, Tomater, salt, Vineddike (indeholder sulfitt), Rapsolie, Salt, Hvidløg, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Kalve ragout med rodfrugtmos

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,5g
Salt	0,51g



## INDEHOLDER

Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, blomkål, Pastinak, Champignon, **hvedemel**, vand,, malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, Vand, Rødvin, Perleløg, , Løg, **Fløde** 38% fedt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Kalve ragout med rodfrugtmos

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	275kJ / 65kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,6g
Salt	0,43g



## INDEHOLDER

Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, blomkål, Pastinak, Champignon, **hvedemel**, vand,, malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, Vand, Rødvind, Perleløg, , Løg, **Fløde** 38% fedt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Scrambled eggs med brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(8%), Puriøg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	11g
Salt	0,64g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Scrambled eggs med brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(8%), Puriøg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	11g
Salt	0,64g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Sprød kernesalat med broccoli, hvidkål og edamam

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. broccoli, hvidkål, **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, oliven, vand, salt. Fårve stabilisator: E579 .. Rødløg(4%), Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Hvidløg, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	380kJ / 90kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,3g
Salt	0,60g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Sprød kernesalat med broccoli, hvidkål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,3g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. broccoli, hvidkål, **Sojabønner**, Rød/grøn/gul peberfrugt, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, oliven, vand, salt. Fårve stabilisator: E579 .. Rødløg(4%), Bredbladet persille, Citronsaft, Dild, Hvidløg, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Risbøf med bagt blomkål og kartofler

## TILBEREDNING

Risbøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	2,9g
Salt	0,35g



## INDEHOLDER

Kartofler, Blomkål, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver., Rapsolie, Hvidløgpulver, Gurkemeje, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Risbøf med bagt blomkål og kartofler

## TILBEREDNING

Risbøf varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,0g
Salt	0,35g



## INDEHOLDER

Kartofler, Blomkål, Ris, løg, **cheddar ost**, panering (**hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin), majsstivelse, chiliflager, gær, salt, sukker, persille), vand, rapsolie, **hvedemel**, calciumcarbonat, jern, niacin, tiamin, rød peber, kartoffel, kartoffelstivelse, salt, jalapeno chilipasta (grøn jalapeno chili, solsikkeolie), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter (timian, laurbær, nellike), sukker, chilipulver., Rapsolie, Hvidløgpulver, Gurkemeje, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Italiensk vegoboller med pasta, tomatsauce og pai

## 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	460kJ / 110kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,4g
Salt	0,78g



## INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Rehydreret **sojaprotein**, vand, rehydreret **hvedeprotein**, vegetabilisk olie (solsikke og raps i varierende forhold), majsstivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), salt, løgpulver, proteinhydrolysat (**hvede**), **maltekstrakt (byg)**, gærekstrakt, rødbedepulver, hvidløgspulver, krydderi, aroma, **fuldkornsdurumhvedemel**, Løg, Tomater, salt, rørsukker, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Hvidløg, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Italiensk vegoboller med pasta, tomatsauce og pai

## 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	491kJ / 117kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	7,1g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, Rehydreret **sojaprotein**, vand, rehydreret **hvedeprotein**, vegetabilisk olie (solsikke og raps i varierende forhold), majsstivelse, stabilisator (methylcellulose, carrageenan, guar gummi), salt, løgpulver, proteinhydrolysat (**hvede**), **maltekstrakt (byg)**, gærekstrakt, rødbedepulver, hvidløgspulver, krydderi, aroma, **fuldkornsdurumhvedemel**, Løg, Tomater, salt, rørsukker, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Hvidløg, Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Vego ragout med rodfrugtmos

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,9g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

**Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Pastinak, **Selleri**, Gulerod, blomkål, Champignon, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, Vand, Perleløg, Rødvind, Løg, **Fløde** 38% fedt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - TORSDAG

# Vego ragout med rodfrugtmos

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,9g
Salt	0,61g



## INDEHOLDER

**Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrat, salt, krydderier, naturlig aroma., Pastinak, **Selleri**, Gulerod, blomkål, Champignon, **hvedemel**, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**, Vand, Perleløg, Rødvind, Løg, **Fløde** 38% fedt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Salt, Farve, vand, salt, Majsstivelse, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG



# Nøddemix sødt og saltet

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Rosiner, **peanuts**, Solsikkeolie, Salt, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2047kJ / 487kcal
Fedt	30g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	26g
Protein	14g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TORSDAG**

# Rugsnack med æble og chokolade

## TILBEREDNING

Lunes for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1099kJ / 262kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	34g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	8,0g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl), **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, torgær, **bygmaltmel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TIRSDAG**

# 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**

# Vaniljeskyr med solbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, Solbær, Mandler,  
honing, Sukker, vaniljearoma., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	7,8g
Protein	7,0g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Vaniljeskyr med solbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, Solbær, Mandler,  
honing, Sukker, vaniljearoma., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	6,5g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Vaniljeskyr med solbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, Solbær, Mandler,  
honing, Sukker, vanilje aroma., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	7,8g
Protein	7,0g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Vaniljeskyr med solbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,  
Mælk, yoghurtkultur, Solbær, Mandler,  
honing, Sukker, vaniljearoma., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	6,5g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Bulgur med tomat, agurk og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, Cherrytomat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, **Bulgur**, **Sojabønner**, Agurk, Rapsolie, Rødløg, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,5g
Salt	0,57g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**



# Bulgur med tomat, agurk og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, Cherrytomat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, **Bulgur**, **Sojabønner**, Agurk, Rapsolie, Rødløg, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	638kJ / 152kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,0g
Salt	0,45g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**

# Bulgur med tomat, agurk og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, Cherrytomat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, **Bulgur**, **Sojabønner**, Agurk, Rapsolie, Rødløg, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,5g
Salt	0,57g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Bulgur med tomat, agurk og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, Cherrytomat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, **Bulgur**, **Sojabønner**, Agurk, Rapsolie, Rødløg, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	638kJ / 152kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,0g
Salt	0,45g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Tortilla med salat og kylling

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	727kJ / 173kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,2g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500),  
**Hvedemel, vand**, rapsolie, fuglighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282),  
**hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice,(10%), Agurk, **Sojabønner**,

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Tortilla med salat og kylling

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	616kJ / 147kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	10g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500),  
**Hvedemel, vand**, rapsolie, fuglighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282),  
**hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice,(10%), Agurk, **Sojabønner**,

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Marokkansk salat med kikærter, gulerødder og quinoa

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Marokkansk salat med kikærter, gulerødder og quinoa

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	4,1g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Marokkansk salat med kikærter, gulerødder og quinoa

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TORSDAG



# Marokkansk salat med kikærter, gulerødder og quinoa

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	4,1g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG

# Kogt skinke med kartofler hertil majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalat

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min



## INDEHOLDER

Kartofler, Skinkekød (89%), vand (9%), salt, krydderier, dextrose, Konservingsmiddel (E250), antioxidant (E301), stabilisator (E407a, E450), Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, squash(4%), Rapsolie, Dild, Salt, Citronsaft, Brødbladet persille(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,7g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - MANDAG**

# Kogt skinke med kartofler hertil majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalat

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min



## INDEHOLDER

Kartofler, Skinkekød (89%), vand (9%), salt, krydderier, dextrose, Konservingsmiddel (E250), antioxidant (E301), stabilisator (E407a, E450), Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, squash(4%), Rapsolie, Dild, Salt, Citronsaft, Brødbladet persille(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,5g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - MANDAG**

# Kylling i karry med krydrede ris og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,7g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, basmatiris (kan indeholde spor af nødder), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, Appelsinjuice fra koncentrat, Gulerod, Blomkål, savoykål, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Bredbladet persille, Rapsolie, Salt, Karry, Citronsaft, Peber, sort, Stjerneanis, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

# Kylling i karry med krydrede ris og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,8g
Salt	0,65g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, basmatiris (kan indeholde spor af nødder), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad, Appelsinjuice fra koncentrat, Gulerod, Blomkål, savoykål, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Bredbladet persille, Rapsolie, Salt, Karry, Citronsaft, Peber, sort, Stjerneanis, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Pastasalat med edamame

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,57g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**,  
**Sojabønner**, **skummetmælk** og **fløde**,  
syrningskultur, Rød/grøn/gul peberfrugt,  
Cherrytomat, **Mælk**, salt,  
**mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Majs,  
vand, salt, Bredbladet persille, Citronsaft,  
Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Pastasalat med edamame

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,7g
Salt	0,54g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**,  
**Sojabønner**, **skummetmælk** og **fløde**,  
syrningskultur, Rød/grøn/gul peberfrugt,  
Cherrytomat, **Mælk**, salt,  
**mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Majs,  
vand, salt, Bredbladet persille, Citronsaft,  
Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Pastasalat med edamame

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,57g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**,  
**Sojabønner**, **skummetmælk** og **fløde**,  
syrningskultur, Rød/grøn/gul peberfrugt,  
Cherrytomat, **Mælk**, salt,  
**mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Majs,  
vand, salt, Bredbladet persille, Citronsaft,  
Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - LØRDAG



# Pastasalat med edamame

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,7g
Salt	0,54g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**,  
**Sojabønner**, **skummetmælk** og **fløde**,  
syrningskultur, Rød/grøn/gul peberfrugt,  
Cherrytomat, **Mælk**, salt,  
**mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, Majs,  
vand, salt, Bredbladet persille, Citronsaft,  
Dild, Salt, Hvidløg, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Tortilla med salat og falafler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Falafler & tortilla kan med fordel luges



## INDEHOLDER

**Hvedemel, vand**, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice.(11%), Agurk, **Sojabønner**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,9g
Salt	0,63g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Tortilla med salat og falafler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Falafler & tortilla kan med fordel luges



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,9g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

**Hvedemel, vand**, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Kikærter(45%), vand(33%), løg, persille, Falafel-krydderier, hvidløg, salt, spidskommen, koriander, savoykål, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpur), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice.(11%), Agurk, **Sojabønner**

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**

# Squashfrikadelle med kartofler hertil majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalat

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	2,9g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Kartofler, squash(23%), Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, Løg, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(4%), Rapsolie, **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Letmælk** (2%), **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn** (1%), Dild, Salt, Hvidløg, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - MANDAG**

# Squashfrikadelle med kartofler hertil majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalat

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	2,5g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Kartofler, squash(23%), Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, Løg, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(4%), Rapsolie, **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Letmælk** (2%), **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn** (1%), Dild, Salt, Hvidløg, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - MANDAG**

# Bønner i curry med krydrede ris og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	2,4g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Vand, Butterbeans bønner, vand, salt og antioxidant: ascorbinsyre (E300), kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, basmatiris (kan indeholde spor af nødder), Løg, rapsolie, Gulerod, Blomkål, savoykål, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Stensalt, majsstivelse, Løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Bredbladet persille, Citronsaft, Karry, Rapsolie, Salt, Koriander, Stjerneanis, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Bønner i curry med krydrede ris og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,5g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

Vand, Butterbeans bønner, vand, salt og antioxidant: ascorbinsyre (E300), kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guar gummi 0,35%, basmatiris (kan indeholde spor af nødder), Løg, rapsolie, Gulerod, Blomkål, savoykål, Æble, antioxidant: ascorbinsyre, Løg, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Stensalt, majsstivelse, Løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Bredbladet persille, Citronsaft, Karry, Rapsolie, Salt, Koriander, Stjerneanis, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Hakkebøf med kartofler hertil majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalat

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min



## INDEHOLDER

Kartofler, **oksekød**(99,92%), salt(0,04%), peber(0,04%), Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, squash(4%), Rapsolie, Dild, Salt, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	593kJ / 141kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,3g
Salt	0,72g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND % svin - MANDAG**



# Hakkebøf med kartofler hertil majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalat

1. Forvarm ovnen til 180°C
2. Prik hul i folien.
3. Varm retten 10-14 min



## INDEHOLDER

Kartofler, **oksekød**(99,92%), salt(0,04%), peber(0,04%), Majs, vand, salt, Rød/grøn/gul peberfrugt, squash(4%), Rapsolie, Dild, Salt, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,5g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE % svin - MANDAG**

# Peanuts

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

95% peanuts, solsikkeolie, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2513kJ / 598kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	7,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	26g
Salt	0,98g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - LØRDAG**

# Havrebar

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

havre, sukker, smørkoncentrat (mælk), rosiner (10%), solsikkefrø, tranebær (6%), modificeret stivelse (majs), invertsukkersirup, æggepulver, melasse, hævemidler (E450, E500), salt, **hvedemel**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1676kJ / 399kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	8,7g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	20g
Protein	6,6g
Salt	0,18g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - ONSDAG**