

# Yoghurt med skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	345kJ / 82kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	7,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Yoghurt med skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	6,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Yoghurt med skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	345kJ / 82kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	7,1g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Yoghurt med skovbær-æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Solbær, ribs, sortbær, jordbær, kirsebær, blåbær., Æble, antioxidant; ascorbinsyre, Mandler, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	6,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**

# Kokos skyr med hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kokos skyr med hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kokos skyr med hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,7g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Kokos skyr med hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, skummetmælk  
0,2% mælkesyrekultur., Hindbær, Kokos,  
Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG



# Kvark med stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kvark med stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Kvark med stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Kvark med stikkelsbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk, yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Stikkelsbær, Mandler, rørsukker, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt., Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,7g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt., Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	385kJ / 92kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,8g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,7g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Tyrkisk bulgurslat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Agurk, Cherrytomat, Majs, vand, salt, Porrer, Rød/grøn/gul peberfrugt, Tomater, salt, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, cayennepeber

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	385kJ / 92kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,8g
Salt	0,58g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Ramen suppe med kylling

## 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	341kJ / 81kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	6,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,1g
Salt	0,82g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), peberfrugt, Champignon, Bladspinat, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, honing, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), Koriander, ingefær, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Ramen suppe med kylling

## 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	363kJ / 86kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,0g
Salt	0,78g



## INDEHOLDER

Vand, kokosnøddestrukt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%, Kyllingebryst (97%), salt, modificeret tapiokastivelse, Stabilisator (E500, E331), peberfrugt, Champignon, Bladspinat, **Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Vand, **sojabønner, hvede**, salt, honing, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri, gluten, soja**), Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), Koriander, ingefær, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - LØRDAG

# Blomkål med sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Blomkål med sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Blomkål med sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TORSDAG

# Blomkål med sorteris, rosiner og mandler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Blomkål, Vand, Sorte ris(14%), Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(2%), Citronsaft, rørsukker, **Mandler**, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	3,3g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TORSDAG

# Kyllingekøller med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	428kJ / 102kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,3g
Salt	0,58g



## INDEHOLDER

Første vingeled 88%, marinade 9% (vand, salt, sukker, antioxidanter (E331, E301), surhedsregulerende middel (E262), 2% krydderi (krydderi (chili, paprika, koriander og spidskommen), sukker, glukosesirup, tomat, løg, paprikaekstrakt, hvidløg), Kartoffler, hvidkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulerod(4%), 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 kerntemperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Kyllingekøller med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,7g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

Første vingeled 88%, marinade 9% (vand, salt, sukker, antioxidanter (E331, E301), surhedsregulerende middel (E262), 2% krydderi (krydderi (chili, paprika, koriander og spidskommen), sukker, glukosesirup, tomat, løg, paprikaekstrakt, hvidløg), Kartoffler, hvidkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulerod(4%), 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 kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG



# Hakkebøf med bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,3g
Salt	0,26g



## INDEHOLDER

Vand, **oksekød**(99,92%),salt(0,04%),peber(0,04%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Bulgur**, peberfrugt, Blomkål, squash, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Hakkebøf med bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,26g



## INDEHOLDER

Vand, **oksekød**(99,92%),salt(0,04%),peber(0,04%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Bulgur**, peberfrugt, Blomkål, squash, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - ONSDAG**

# Cremet pasta med kylling, svampe og tomat

## 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	529kJ / 126kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,4g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, **Fløde** 38% fedt, squash(8%), Afkog af vand, kyllingebeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **osteløbe**, Salt, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND % svin - FREDAG**

# Cremet pasta med kylling, svampe og tomat

## 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	526kJ / 125kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	7,7g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, **Fløde** 38% fedt, squash(8%), Afkog af vand, kyllingebeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), **Mælk**, salt, **osteløbe**, Salt, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE % svin - FREDAG**

# Cremet spaghetti med kylling bacon, svampe og tomat

## 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	531kJ / 126kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,7g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, squash(8%), **Fløde** 38% fedt, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Svinebrystflæsk 97,3% salt, maltodextrin, konservingsmiddel: natriumnitrit. Røget over bogeflis., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - FREDAG**

# Cremet spaghetti med kylling bacon, svampe og tomat

## 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	534kJ / 127kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, squash(8%), **Fløde** 38% fedt, Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Svinebrystflæsk 97,3% salt, maltodextrin, konservingsmiddel: natriumnitrit. Røget over bogeflis., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Scrambled eggs med tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Puriløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Scrambled eggs med tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Purieg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,6g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Scrambled eggs med tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Puriøg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,0g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Scrambled eggs med tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(28%), **Hvedemel**, vand, **rugmel**, salt, gær, **gluten**, malt(**byg**), farve (karamel), ascorbinsyre, **æg**, **soja**, **sesam**., **Sødmælk**(6%), Puriløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,6g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Ramen suppe med æg

## 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	377kJ / 90kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,4g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, **Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge:  
Vand, salt og surhedsregulerende middel:  
Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.,  
kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%,  
Guargummi 0,35%, peberfrugt,  
**Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt,  
Champignon, Bladspinat, Ristede  
**jordnødder** (99,3%), havssalt., Vand,  
**sojabønner, hvede**, salt, honing, Stensalt,  
majsstivelse, løg (11,5%),  
gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier,  
urter (Kan indeholde spor af **senep**,  
**selleri, gluten, soja**), Vand, sukker, rød  
chili, hvidløg, salt, E260, E410, E412,  
E415, E211., Lime saft fra koncentrat,  
konserveringsmiddel: (E223. Indeholder  
**sulfitter**), **Rød** tørret chili 28%, citrongræs,  
hvidløg, skalotteløg, salt, kaffir citron blade,  
Galgant, krydderier (koriander, frø,  
spidskommen), Koriander, ingefær, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Ramen suppe med æg

## 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	377kJ / 90kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,4g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, **Hønseæg** (66%) i luge (34%). Luge:  
Vand, salt og surhedsregulerende middel:  
Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.,  
kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%,  
Guargummi 0,35%, peberfrugt,  
**Fuldkornshvedemel** (88%), vand, salt,  
Champignon, Bladspinat, Ristede  
**jordnødder** (99,3%), havssalt., Vand,  
**sojabønner, hvede**, salt, honing, Stensalt,  
majsstivelse, løg (11,5%),  
gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier,  
urter (Kan indeholde spor af **senep**,  
**selleri, gluten, soja**), Vand, sukker, rød  
chili, hvidløg, salt, E260, E410, E412,  
E415, E211.. Lime saft fra koncentrat,  
konserveringsmiddel: (E223. Indeholder  
**sulfitter**), **Rød** tørret chili 28%, citrongræs,  
hvidløg, skalotteløg, salt, kaffir citron blade,  
Galgant, krydderier (koriander, frø,  
spidskommen), Koriander, ingefær, Hvidløg

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Broccolimedaljon med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,4g
Salt	0,42g



## INDEHOLDER

Kartofler, Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk**, **ostepulver**, **byggryn**, stegte løg, majsmeel, rismel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, 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 **kaliumpdisulfit**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Broccolimedaljon med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,4g
Salt	0,46g



## INDEHOLDER

Kartofler, Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk**, **ostepulver**, **byggryn**, stegte løg, majsmeel, rismel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, 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 **kaliumpdisulfit**), rørsukker, honing, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Quorn med bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Pril hul i folien
3. Quorn varmes på bageplade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,5g
Salt	22,1g



## INDEHOLDER

Vand, Mykoprotein, **hvedemel** (indeholder tilsat calcium, jern, niacin og tiamin), vand, vegetabiliske olier (solsikkeolie og rapsolie), hærdet **æggehvide** fra frtgående høns, **mælkeproteiner**, naturlig aroma, **hvedegluten**, salt, krydderier og krydderiekstrakt (sort peber, cayennepeber, bukkehornsfrø, muskat, sort peberiekstrakt, fennikelekstrakt, allehåndeekstrakt), gær, konsistensmiddel: calciumklorid, calcium, **hvedestivelse**, risemel, farvestof: paprikaekstrakt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Bulgur**, squash, peberfrugt, Blomkål, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Quorn med bulgur og ratatouille

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Pril hul i folien
3. Quorn varmes på bageplade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	421kJ / 100kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,6g
Salt	24,2g



## INDEHOLDER

Vand, Mykoprotein, **hvedemel** (indeholder tilsat calcium, jern, niacin og tiamin), vand, vegetabiliske olier (solsikkeolie og rapsolie), hærdet **æggehvide** fra frtgående høns, **mælkeproteiner**, naturlig aroma, **hvedegluten**, salt, krydderier og krydderiekstrakt (sort peber, cayennepeber, bukkehornsfrø, muskat, sort peberiekstrakt, fennikelekstrakt, allehåndeekstrakt), gær, konsistensmiddel: calciumklorid, calcium, **hvedestivelse**, risemel, farvestof: paprikaekstrakt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Bulgur**, squash, peberfrugt, Blomkål, Løg, Vineddike (indeholder **sulfit**), Rapsolie, Salt, Timian, Hvidløg, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - ONSDAG



# Pasta med edamamebønner og spinat

## 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	419kJ / 100kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,2g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Bladspinat, **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt(3%), Løg, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Pasta med edamamebønner og spinat

## 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	416kJ / 99kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,4g
Salt	0,59g



## INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Bladspinat, **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt(3%), Løg, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# 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 - FREDAG**

# 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, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300)

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

# Müslibar med tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

havregryn, Mandler, honing, Græskarkerner, rørsukker, Mælk, mælkesyrekultur, salt., Tranebær, rørsukker, solsikke-olie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1940kJ / 462kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	6,6g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	12g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - LØRDAG**

# 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 - ONSDAG

# Scones med chokolade

## TILBEREDNING

Kan med fordel luges

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 - TORSDAG

# kyllingekøller med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	5,8g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,6g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Første vingeled 88%, marinade 9% (vand, salt, sukker, antioxidanter (E331, E301), surhedsregulerende middel (E262), 2% krydderi (krydderi (chili, paprika, koriander og spidskommen), sukker, glukosesirup, tomat, løg, paprikaekstrakt, hvidløg), Kartoffel, hvidkål, Gulerod(4%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, 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 kerntemperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**



# kyllingekøller med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,7g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Første vingeled 88%, marinade 9% (vand, salt, sukker, antioxidanter (E331, E301), surhedsregulerende middel (E262), 2% krydderi (krydderi (chili, paprika, koriander og spidskommen), sukker, glukosesirup, tomat, løg, paprikaekstrakt, hvidløg), Kartoffel, hvidkål, Gulerod(4%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, 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 kerntemperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# kyllingekøller med coleslaw og kartofler

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Coleslaw

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,7g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Første vingeled 88%, marinade 9% (vand, salt, sukker, antioxidanter (E331, E301), surhedsregulerende middel (E262), 2% krydderi (krydderi (chili, paprika, koriander og spidskommen), sukker, glukosesirup, tomat, løg, paprikaekstrakt, hvidløg), Kartoffel, hvidkål, Gulerod(4%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, 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 kerntemperatur på 75°C

## Familiepakke 5 pers - MANDAG

# Cremet spaghetti med kylling bacon, svampe og tomat

## 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	530kJ / 126kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, **Fløde** 38% fedt, squash(8%), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Svinebrystflæsk 97,3% salt, maltodextrin, konserveringsmiddel: natriumnitrit. Røget over bogeflis., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Cremet spaghetti med kylling bacon, svampe og tomat

## 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	532kJ / 127kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, **Fløde** 38% fedt, squash(8%), Afkog af vand, kyllingebeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Svinebrystflæsk 97,3% salt, maltodextrin, konserveringsmiddel: natriumnitrit. Røget over bageflis., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Cremet spaghetti med kylling bacon, svampe og tomat

## 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	534kJ / 127kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,64g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Champignon, **Fløde** 38% fedt, squash(8%), Afkog af vand, kyllingebeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad., Løg, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Svinebrystflæsk 97,3% salt, maltodextrin, konservingsmiddel: natriumnitrit. Røget over bogeflis., **Mælk**, salt, **osteløbe**, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgspulver, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Overnight oats med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	5,2g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Overnight oats med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,4g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Overnight oats med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	5,2g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG



# Overnight oats med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, havregryn, Blåbær, Chiafrø, honing, Kanel, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vanilje aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,4g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - ONSDAG

# Pita med salat og kylling

## TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	11g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, squash, Majs, vand, salt, Gulerod(2%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Pita med salat og kylling

## TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (97%), vand, modificeret stivelse, salt, d-xylose, glykosesirup, stabilisatorer (E331, E500), **Fuldkornshvedemel** 39 %, **hvedemel**, vand, gær, salt tilsat jod, sukker, **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (E300), savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, squash, Majs, vand, salt, Gulerod(2%), Rød/grøn/gul peberfrugt, Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,7g
Salt	0,28g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsorbit/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,19g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konservingsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,7g
Salt	0,28g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Hummus med sorte linser, spidskål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,19g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, spidskål, **Sorte** Beluga Linser, **Sojabønner**, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Hvidløg, spidskommen, Salt, cayennepeber

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Pita med salat og falafler

## TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,1g
Salt	0,44g



## 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), savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulerod(3%), Majs, vand, salt, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG



# Pita med salat og falafler

## TILBEREDNING

Falafel & pita lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,3g
Salt	0,50g



## 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), savoykål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Gulerod(3%), Majs, vand, salt, squash, Rød/grøn/gul peberfrugt, Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Kalkunfrikadeller med tzatziki, kartofler og bagte r

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	431kJ / 103kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,0g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

Kartofler, **yoghurt** produkt (**mælk**, modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**), agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie, havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike, peber, fortykningsmiddel (agar, pektin), Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **vælle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, Rødbeder, Rapsolie, Bredbladet persille(0%), æbleeddike 5%, Dild, Salt, honing, Mynte, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Kalkunfrikadeller med tzatziki, kartofler og bagte r

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,7g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Kartofler, **yoghurt** produkt (**mælk**, modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**), agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie, havsalt, ekstrajomfru olivenolie, eddike, peber, fortykningsmiddel (agar, pektin), Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **vælle** protein koncentrat pulver, Modstivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, Rødbeder, Rapsolie, Bredbladet persille(0%), æbleeddike 5%, Dild, Salt, honing, Mynte, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Pandekager med oksekødsfyld og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,0g
Salt	0,53g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Hakket oksekød(15%), flåede tomater(15%), savoykål, Majs, vand, salt, Vand, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(7%), Gulerod(5%), Løg, Rødgrennigui peberfrugt, squash, 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**

# Pandekager med oksekødsfyld og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,8g
Salt	0,54g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Hakket oksekød(15%), flåede tomater(15%), savoykål, Majs, vand, salt, Vand, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma(7%), Gulerod(5%), Løg, Rødgrennigui peberfrugt, squash, 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**

# Squash frikadeller med tzatziki, kartofler og bagte

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	3,4g
Salt	0,55g



## INDEHOLDER

Kartofler, **yoghurt** produkt (**mælk**, modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**), agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie, havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike, peber, fortykningsmiddel (agar, pektin), squash(19%), Rødbeder, Løg, Pasteriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330)(4%), **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Letmælk**(2%), Rapsolie, **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn**(1%), Salt, Hvidløg, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(0%), Dild, honing, Mynte, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Squash frikadeller med tzatziki, kartofler og bagte

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,0g
Salt	0,53g



## INDEHOLDER

Kartofler, **yoghurt** produkt (**mælk**, modificeret majsstivelse, **yoghurtkultur**), agurk, hvidløg, rapsolie, kokosnøddolie, havsalt, ekstra jomfru olivenolie, eddike, peber, fortykningsmiddel (agar, pektin), squash(19%), Rødbeder, Løg, Pasteriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330)(4%), **Mælk**, salt, **osteløbe**, **Letmælk**(2%), Rapsolie, **Hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, **havregryn**(1%), Salt, Hvidløg, æbleeddike 5%, Bredbladet persille(0%), Dild, honing, Mynte, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Pandekager med vegetarfyknd og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	426kJ / 101kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,5g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, flædede tomater, savoykål, Majs, vand, salt, Gulerod(5%), Løg, squash, Rødt/grønt/gul peberfrugt, Tomater, salt, Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe, selleri, gluten, soja**), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - MANDAG



# Pandekager med vegetarfyknd og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,2g
Salt	0,75g



## INDEHOLDER

**Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, flædede tomater, savoykål, Majs, vand, salt, Gulerod(5%), Løg, squash, Rødt/grønt/gul peberfrugt, Tomater, salt, Rapsolie, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe, selleri, gluten, soja**), Paprika., spidskommen, Salt, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - MANDAG