

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	6,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	7,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# Vaniljekvark med brombærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Mælk , yoghurtkultur, Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Brombær, Mandler, honing, Sukker, vanilje aroma., Sukker og kartoffelstivelse., Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	6,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Græsk yoghurt med mangokompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Græsk yoghurt med mangokompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	3,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Græsk yoghurt med mangokompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	4,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Græsk yoghurt med mangokompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, vanilje aroma., Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	3,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TIRSDAG**



# Yoghurt med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,0g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Yoghurt med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	311kJ / 74kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Yoghurt med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,0g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - LØRDAG**

# Yoghurt med blåbærkompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mælk, yoghurtkultur, Blåbær, Mandler, rørsukker, Majsstivelse, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	311kJ / 74kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	6,9g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - LØRDAG**

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 2\*Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	9,6g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1\* Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	764kJ / 182kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	9,3g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 2\*Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	9,6g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Scrambled eggs hertil honning og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1\* Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern honning fra bakken.
3. Scrambled eggs luges 5 min i ovn.



## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	764kJ / 182kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	9,3g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Kyllingelår med sød kartoffelmos og bagt broccoli

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	8,3g
Salt	0,88g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, broccoli, Søde kartofler i tern., Gulerod, Pastinak, **Sødmælk**, , **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Kyllingelår med sød kartoffelmos og bagt broccoli

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	9,1g
Salt	0,92g



## INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, broccoli, Søde kartofler i tern., Gulerod, Pastinak, **Sødmælk**, , **Mælk**, **mælkesyrekultur**, salt., Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Indonesisk tabouleh med kalvekød

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	630kJ / 150kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,3g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Citronsaft, Hvidløg, Rødløg, **Sesamfrø**, Mynte, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Bredbladet persille, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Indonesisk tabouleh med kalvekød

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,0g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Citronsaft, Hvidløg, Rødløg, **Sesamfrø**, Mynte, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Bredbladet persille, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TIRSDAG**

# Indonesisk tabouleh med kalvekød

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,0g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Citronsaft, Hvidløg, Rødløg, **Sesamfrø**, Mynte, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Bredbladet persille, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Bolognese med squash & gulerod hertil pasta

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,4g
Salt	0,29g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(15%), Hakket oksekød(13%), peberfrugt(6%), Gulerod, squash(5%), Tomater, salt(1%), Løg, Salt, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**MAND - FREDAG**

# Bolognese med squash & gulerod hertil pasta

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,4g
Salt	0,29g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(15%), Hakket oksekød(13%), peberfrugt(6%), Gulerod, squash(5%), Tomater, salt(1%), Løg, Salt, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**)(0%), Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

# Fiskefrikadeller med glaserede rødbeder og kartof

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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



## INDEHOLDER

Kartofler, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., rødbeder(28%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, rørsukker



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	1,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	4,4g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**



# Fiskefrikadeller med glaserede rødbeder og kartof

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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



## INDEHOLDER

Kartofler, 66 % **fiskekød**, vand, **hvederasp**, løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, sødmælkeserstatning (**lactose**, kokosfedt, **mælkeprotein**), salt, krydderier., rødbeder(28%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,7g
Salt	0,44g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG

# Blomkålssoufflé med glaserede rødbeder og karto

## TILBEREDNING

Soufflé varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	2,6g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Kartofler, æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gürkemeje, paprika), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulero, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natriumhydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., rødbeder(27%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - ONSDAG**

# Blomkålssoufflé med glaserede rødbeder og karto

## TILBEREDNING

Soufflé varmes på bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	2,7g
Salt	0,51g



## INDEHOLDER

Kartofler, æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gürkemeje, paprika), bouillon (grøntsagsekstrakter (gulero, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natriumhydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., rødbeder(27%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# broccolimedaljon med sød kartoffelmos og brocc

## TILBEREDNING

10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	3,4g
Salt	0,83g



## INDEHOLDER

Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk, ostepulver, byggryn**, stegte løg, majsme, rismel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, broccoli, Søde kartofler i tern, Pastinak, Gulerod, **Sødmælk, Mælk, mælkesyrekultur**, salt, Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR MAND - TORSDAG**

# broccolimedaljon med sød kartoffelmos og brocc

## TILBEREDNING

10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	3,4g
Salt	0,83g



## INDEHOLDER

Broccoli, ris, gulerødder, rapsolie, **skummetmælk, ostepulver, byggryn**, stegte løg, majsme, risemel, stivelse, **skummetmælkspulver**, salt, druesukker, løgpulver, hvid peber, paprikapulver, fortykningsmiddel (E461), farvestof (karamel) og **selleriekstrakt**, broccoli, Søde kartofler i tern, Pastinak, Gulerod, **Sødmælk, Mælk, mælkesyrekultur**, salt, Rapsolie, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Indonesisk tabouleh med spicy risbøf

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

\*Emballagen tåler max 225 grader

\*Fjern label inden tilberedning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	742kJ / 177kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,4g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

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., Vand, **Bulgur**, Gulerod, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **sojabønner**, **hvede**, salt, Citronsaft, **Sesamfrø**, Rødløg, Hvidløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Mynte, Bredbladet persille, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR MAND - TIRSDAG**

# Vegetar bolognese med squash & gulerod hertil p:

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	384kJ / 91kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,0g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, peberfrugt, Gulerod, squash, Tomater, salt, Løg, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Vegetar bolognese med squash & gulerod hertil p:

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	398kJ / 95kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,0g
Salt	0,41g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, peberfrugt, Gulerod, squash, Tomater, salt, Løg, Salt, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri, gluten, soja**), Hvidløg, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - FREDAG



# Kalkunfrikadeller med glaserede rødbeder og kart

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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



## INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, rødbeder(27%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	4,8g
Salt	0,41g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND % svin - ONSDAG**

# Kalkunfrikadeller med glaserede rødbeder og kart

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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



## INDEHOLDER

Kartofler, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, rødbeder(27%), Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	362kJ / 86kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,1g
Salt	0,45g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE % svin - ONSDAG**

# BBQ nødder med røgsmag

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Majskerner, palmeolie, salt, bbq krydderi (maltodextrin, urter, krydderier, tørret tomatpulver, salt, røgsmag), smagsforstærker E621

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1760kJ / 419kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,2g
Salt	2,1g



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - LØRDAG**

# 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**

# Mandler

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Blåbærmuffin

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	20g
Protein	5,4g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, melbehandlingsmiddel (E300), **hvedemalt**, sukker, **æg**, rapsolie, blåbær 10%, stabilisator (E422, E415), modificeret stivelse ( majs), vallepulver (**mælk**) bindemidler (E450,E500), **hvedestivelse**, aromaer, salt, **hvedegluten**, enzymer, **skummetmælkspulver**, **mælke** proteiner,

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TIRSDAG**

# Chiagrød med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Chiagrød med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	7,7g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**



# Chiagrød med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	8,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Chiagrød med æblekompot

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

Skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, vaniljearoma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	7,7g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - ONSDAG**

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,6g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, selleri 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede helæg, surhedsregulerende middel (E330), (18%), porrer, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202) (12%), Letmælk (6%), Grønne asparges, broccoli, Mælk, mælkesyrekultur, salt, Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - LØRDAG**

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	382kJ / 91kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,4g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **selleri** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (18%), porrer, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202) (12%), **Letmælk** (6%), Grønne asparges, broccoli, , **Mælk, mælkesyrekultur**, salt., Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - LØRDAG

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,6g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **selleri** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (18%), porrer, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202) (12%), **Letmælk** (6%), Grønne asparges, broccoli, , **Mælk, mælkesyre**kultur, salt, Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - LØRDAG

# Æggekage med bagte rodfrugter

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	382kJ / 91kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,4g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **selleri** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), (18%), porrer, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202) (12%), **Letmælk** (6%), Grønne asparges, broccoli, , **Mælk, mælkesyrekultur**, salt, Salt, Rapsolie, Timian, Hvidløg, Majsstivelse, Purløg(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - LØRDAG

# Bulgursalat med tomat, oliven og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rapsolie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Citronskal, Mynte, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,0g
Salt	0,81g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Bulgursalat med tomat, oliven og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rapsolie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Citronskal, Mynte, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	787kJ / 187kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,0g
Salt	0,81g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Bulgursalat med tomat, oliven og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rapsolie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsalt, honing, Bredbladet persille, Citronskal, Mynte, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,0g
Salt	0,81g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - FREDAG

# Bulgursalat med tomat, oliven og feta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Cherrytomat, Rød/grøn/gul peberfrugt, Rapsolie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Citronskal, Mynte, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	787kJ / 187kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,0g
Salt	0,81g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - FREDAG

# Kyllingespyd med salat, hummus og tabouleh

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,4g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, Kyllingebryst 95,64%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose(13%), Gulirod(10%), Agurk, **Bulgur**, spidskål, Rød/grøn/gul peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, cayennepeber, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kyllingespyd med salat, hummus og tabouleh

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,4g
Salt	0,45g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant, Vand, Kyllingebryst 95,64%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose(13%), Gulirod(10%), Agurk, **Bulgur**, spidskål, Rød/grøn/gul peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, **Mælk**, **yoghurtkultur**, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Hvidløg, Salt, cayennepeber, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Gullash med hvide 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	360kJ / 86kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,0g
Salt	0,26g



## INDEHOLDER

Hvide ris, Vand, Kalvekød, Champignon, **Selleri**, peberfrugt, Gulerod, Løg, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Tomater, salt., Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, Krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**MAND - MANDAG**

# Gullash med hvide 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	366kJ / 87kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,9g
Salt	0,24g



## INDEHOLDER

Hvide ris, Vand, Kalvekød, Champignon, **Selleri**, peberfrugt, Gulerod, Løg, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Tomater, salt., Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, Krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Gullash med hvide 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	366kJ / 87kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,9g
Salt	0,24g



## INDEHOLDER

Hvide ris, Vand, Kalvekød, Champignon, **Selleri**, peberfrugt, Gulerod, Løg, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Tomater, salt., Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, Krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep, selleri, gluten, soja**), Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR KVINDE - MANDAG

# Pestosalat med blomkål, savoj og edamamebønne

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. Blomkål,  
Sojabønner, savoykål, Basilikum,  
solsikkeolie, cashewnødder, salt,  
Parmigiano Reggiano (mælk, salt,  
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende  
middel: mælkesyre,(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,0g
Salt	0,55g



Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TORSDAG



# Pestosalat med blomkål, savoj og edamamebønne

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. Blomkål,  
Sojabønner, savoykål, Basilikum,  
solsikkeolie, cashewnødder, salt,  
Parmigiano Reggiano (mælk, salt,  
osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende  
middel: mælkesyre,(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,1g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

**VEGETAR KVINDE - TORSDAG**

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	899kJ / 214kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purløg, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Majs, vand, salt, Agurk, Cherrytomat, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Majs, vand, salt, Agurk, Cherrytomat, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	899kJ / 214kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Majs, vand, salt, Agurk, Cherrytomat, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - TIRSDAG

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**, 62 % hakkede **æg**, rapsolie, vand, **creme fraiche** (18%), **hvedestivelse**, sukker, eddike, salt, **æggeblommer (skrabeæg)**, purlag, karry (indeholder **sennep**), balsamico eddike og peber., savoykål, Majs, vand, salt, Agurk, Cherrytomat, Gulerod

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - TIRSDAG

# Æg med hummus og tabouleh

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	4,8g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant,  
**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand,  
salt og surhedsregulerende middel:  
Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre.,  
Agurk, Gulerod(10%), **Bulgur**,  
Rødgrøn/gul peberfrugt, spidskål,  
**Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær,  
rørsukker, solsikke-olie, oliven, vand, salt.  
Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft,  
**Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille,  
Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%),  
gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier,  
urter (Kan indeholde spor af **sennepe**,  
**selleri, gluten, soja**), **Mælk**,  
**yoghurtkultur**, Salt, Hvidløg,  
cayennepeber, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR MAND - ONSDAG

# Æg med hummus og tabouleh

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,7g
Salt	0,37g



## INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant, **Høseæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Agurk, Gulerod(10%), **Bulgur**, Rødgrøn/gul peberfrugt, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579. .. Citronsaft, **Sesamfrø**, Rapsolie, Bredbladet persille, Mynte, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennepe**, **selleri**, **gluten**, **soja**), **Mælk**, **yoghurtkultur**, Salt, Hvidløg, cayennepeber, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

## VEGETAR KVINDE - ONSDAG

# Gullash (veg) med hvide 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	336kJ / 80kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	2,4g
Salt	0,26g



## INDEHOLDER

Hvide ris, Vand, Champignon, Udblejete røde kidneybønner, vand, salt, tomatpur, aroma, **Selleri**, Gulerod, peberfrugt, Løg, spidskål, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Tomater, salt, Rapsolie, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**), Paprika, Salt, Hvidløg, spidskommen, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## VEGETAR MAND - MANDAG



# 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 - FREDAG**

# Pestosalat med blomkål, savoj og kylling

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,4g
Salt	0,83g



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. Blomkål, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., savoykål, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, ostelebe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(9%),

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Pestosalat med blomkål, savoj og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. Blomkål, Kyllingebryst, vand, salt, tapioca stivelse, fortykningsmiddel (E407), dextrose, stabilisator (E451), aroma., savoykål, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, ostelebe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**,(9%),



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,4g
Salt	0,86g

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**