

Scrambled eggs med cherrytomat og mandler

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(21%), **Mandler**, **Sødmælk**(6%), Purløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	3,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Scrambled eggs med cherrytomat og mandler

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(21%), **Mandler**, **Sødmælk**(6%), Purlæg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	3,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chili con carne m. blomkålsris og cremefraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Klip kold tilbehør af bakken.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	4,6g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,4g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

blomkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Hakket oksekød, Kidney bønner, vand, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, .løg, peberfrugt, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerstift), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanel, Peber, sort, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Chili con carne m. blomkålsris og cremefraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Klip kold tilbehør af bakken.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	382kJ / 91kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	5,5g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

blomkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, Hakket oksekød, Kidney bønner, vand, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, .løg, peberfrugt, Vand, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerstift), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanel, Peber, sort, Koriander, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Kefir med bl. nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur,
Mandler(4%), **hassel nødder**(3%),
Valnød(3%), **Sesamfrø**(2%),
havregryn(2%), **Græskærkerner**(2%),
Hørfrø(2%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Kefir med bl. nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur,
Mandler(4%), **hassel nødder**(3%),
Valnød(3%), **Sesamfrø**(2%),
havregryn(2%), **Græskærkerner**(2%),
Hørfrø(2%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	673kJ / 160kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	6,2g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	8,2g
Salt	1,3g

INDEHOLDER

Vand, rapsolie, **yoghurt**, sukker, **fløde**, eddike, karry 1,3%, **æggeblomme**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **sennepsfrø**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmfedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma (20%), Fuldkorns **Durum Semolina lvedemel**, vand, Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, majs, Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	783kJ / 186kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,7g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Vand, rapsolie, **yoghurt**, sukker, **fløde**, eddike, karry 1,3%, **æggeblomme**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **sennepsfrø**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel, citronsyre, palmfedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma (20%), Fuldkorns **Durum Semolina lvedemel**, vand, Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, majs, Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Marokkansk salat m. kikærter, gulerødder og quin

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	3,9g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Marokkansk salat m. kikærter, gulerødder og quin

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	731kJ / 174kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	4,0g
Salt	0,31g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kvark med æble/ribs kompot og hakkede mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, ribs, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Mandler, honing, rørsukker

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kvark med æble/ribs kompot og hakkede mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, ribs, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, **Mandler**, honing, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	314kJ / 75kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Urtemarineret kalkun m. varm bulgursalat og tzazi

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	11g
Salt	0,28g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**sfrø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi (38%), Vand, **Sojabønner, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, Bulgur, Selleri, gulerødder, porresnit, bladselleri**, løg, Agurk, Rapsolie, løg, Bredbladet persille, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærerekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Urtemarineret kalkun m. varm bulgursalat og tzazi

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	11g
Salt	0,28g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **hvede**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennepe** (vand, **sennepe**sfrø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi (38%), Vand, **Sojabønner, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, Bulgur, Selleri, gulerødder, porresnit, bladselleri**, løg, Agurk, Rapsolie, løg, Bredbladet persille, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærerekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Papaya, Mandler, Valnød, hasselnøddekerner., Honning, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	694kJ / 165kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,5g
Protein	8,6g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Papaya, Mandler, Valnød, hasselnøddekerner., Honning, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	706kJ / 168kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	8,6g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Hindbærgrød med hakkede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologisk **havre** (12%), økologisk rapsolie, salt, 100% puré af hindbær, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), **Mandler, havregryn**, Chiafrø, Hørfrø, Honning, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	773kJ / 184kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,8g
Salt	0,27g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hindbærgrød med hakkede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologisk **havre** (12%), økologisk rapsolie, salt, 100% puré af hindbær, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), **Mandler, havregryn**, Chiafrø, Hørfrø, Honning, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,6g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Cæsar burger med kylling

TILBEREDNING

Varm kylling i ovnen 15-20 min. ved

180°C

Brødet lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi 874kJ / 208kcal

Fedt 9,1g

Heraf mættede fedtsyrer 2,1g

Kulhydrat 15g

Heraf sukkerarter 1,9g

Protein 16g

Salt 1,4g



INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsolie, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver** (**mælk**), salt, **byg**malt, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonat (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)Kan indeholde spor af æg, soja og VALNØDDER,(24%), Romaine- og icebergsalat(13%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., **Mælk**, salt, **osteløbe** (5%), Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumdisulfat**), Salt, urter (rosmarin, persille, myrtan, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**,

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Cæsar burger med kylling

TILBEREDNING

Varm kylling i ovnen 15-20 min. ved 180°C

Brødet lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	883kJ / 210kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	15g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsolie, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver** (**mælk**), salt, **byg**malt, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonat (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)Kan indeholde spor af æg, soja og VALNØDDER,(24%), Romaine- og icebergsalat(13%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., **Mælk**, salt, **osteløbe** (5%), Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumdisulfid**), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**,

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,3g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt., Cherrytomat(17%), Iceberg salat, Frise salat, Radicchio salat, Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaltkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), **fra** fritgående høns,(5%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,3g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt., Cherrytomat(17%), Iceberg salat, Frise salat, Radicchio salat, Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), **fra** fritgående høns,(5%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Protein salat med hummus og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	609kJ / 145kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,4g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherytomat (15%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rapsolie, babyspinat, Citronsaft, Forårsløg, **Sesamfrø**, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, honing, spidskommen, Mynte, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Protein salat med hummus og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,8g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherytomat (15%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rapsolie, babyspinat, Citronsaft, Forårsløg, **Sesamfrø**, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, honing, spidskommen, Mynte, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Spicy kyllinge lasagnette

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,0g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(19%), Vand, **Skummetmælk**, **fløde**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** pasteuriseret., Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (9%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**: **osteløbe** (mikrobiel)(5%), Gulerod, **Bleghselleri**, Rødløg(4%), Tomater, salt (3%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (3%), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(1%), Basilikum(1%), Salt, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika., **cayennepeber**, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Spicy kyllinge lasagnette

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	492kJ / 117kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,4g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(19%), Vand, **Skummetmælk**, **fløde**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** pasteuriseret., Fuldkorns **Durum Semolina**, **hvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (9%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**: **osteløbe** (mikrobiel)(5%), Gulerod, **Bleghselleri**, Rødløg(4%), Tomater, salt (3%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (3%), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(1%), Basilikum(1%), Salt, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika., **cayennepeber**, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kartoffel porresuppe med naanbrød

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,6g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Vand, porrer, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (12%), **Hvedemel/hvetemel** (med calciumcarbonat/kalsiumkarbonat, jern, niacin, tiamin), vand, rapsolie, sukker, hævemidler (E450, E500, E341), salt, gær, **yoghurtpulver**, kalonjifrø/nigellafrø, konserveringsmiddel (E282), koriander, fennikel., Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., løg, Rapsolie, Peber, sort, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kartoffel porresuppe med naanbrød

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	359kJ / 85kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,1g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Vand, porrer, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (12%), **Hvedemel/hvetemel** (med calciumcarbonat/kalsiumkarbonat, jern, niacin, tiamin), vand, rapsolie, sukker, hævemiddel (E450, E500, E341), salt, gær, **yoghurtpulver**, kalonjifrø/nigellafrø, konserveringsmiddel (E282), koriander, fennikel., Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., løg, Rapsolie, Peber, sort, Salt, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kalkunfrikadeller m. stegte kartoffeltern og majssæ

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Majssalat.

Kom kartofler og frikadeller på en bageplade.

Varm retten i ovnen i ca. 20 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,7g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg,(30%), majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , courgetter i tern(4%), Vegetabilisk olie/raps (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%))

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kalkunfrikadeller m. stegte kartoffeltern og majssæ

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Majssalat.

Kom kartofler og frikadeller på en bageplade.

Varm retten i ovnen i ca. 20 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,7g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg,(30%), majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , courgetter i tern(4%), Vegetabilisk olie/raps (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG