

# Kvark m. kiwi/stikkelsbær topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	7,0g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Kvark m. kiwi/stikkelsbær topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100., Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	366kJ / 87kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	8,5g
Protein	6,4g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kogt æg m. tomat og grov ciabatta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(23%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalte**, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	756kJ / 180kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,9g
Salt	0,43g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kogt æg m. tomat og grov ciabatta

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(23%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalte**, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	538kJ / 128kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,4g
Salt	0,48g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kokos skyr m. æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202). Mandler, Kokos

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kokos skyr m. æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202). Mandler, Kokos

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	389kJ / 93kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	5,9g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Kyllinge bolognese hertil spaghetti

## TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.

Prik hul i filmen.

Varm 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,5g
Salt	0,91g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(17%), Hakket kyllingekød, Hvidvin, **kornælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, Tomater, salt (1%), **hassel nøddekerner**, (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rørsukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Timian, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

# Kyllinge bolognese hertil spaghetti

## TILBEREDNING

Forvarm ovnen til 180°C.  
Prik hul i filmen.  
Varm 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,9g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(17%), Hakket kyllingekød, Hvidvin, **kornælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, Tomater, salt (1%), **hassel nøddekerner**, (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rørsukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Timian, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG



# Mousakka med oksekød & grøntsager

## TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 10-14 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(9%), Hakket oksekød(9%), Solsikkekerner, Gulerod, Rødvind, løg, peberfrugt, grillede auberginer i skiver, solsikkeolie, Rapsolie, Majsstivelse, Tomater, salt,(1%), 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Hvidløgpulver, Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Kanel, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Mousakka med oksekød & grøntsager

## TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 10-14 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	464kJ / 111kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,7g
Salt	0,55g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(9%), Hakket oksekød(9%), Solsikkekerner, Gulerod, Rødvind, løg, peberfrugt, grillede auberginer i skiver, solsikkeolie, Rapsolie, Majsstivelse, Tomater, salt, (1%), 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Hvidlødspulver, Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Kanel, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Pære yoghurt med valnødetopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

87% Pære, invertsukkersirup 13%, skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe(25%), sødmælk, yoghurtkultur(25%), honing, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Mandler, Valnød, Sesamfrø, Græskarkerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	666kJ / 159kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	6,2g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Pære yoghurt med valnødetopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

87% Pære, invertsukkersirup 13%, skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe(25%), sødmælk, yoghurtkultur(25%), honing, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Mandler, Valnød, Sesamfrø, Græskarkerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	6,1g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Tyrkiske kalvechunks med bønnefritter og tzatziki

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	2,5g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Grønne bønner, 99% kalvecuvette, salt, peber, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**., Agurk, Vegetabilsk olie/rap (delvis hærde), karamelliseret sukker (vegetabilsk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærekstrakt, antioxidant E330, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, eddike, salt, aroma., Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Tyrkiske kalvechunks med bønnefritter og tzatziki

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	466kJ / 111kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	2,6g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,0g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

Grønne bønner, 99% kalvecuvette, salt, peber, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Agurk, Vegetabilsk olie/rops (delvis hærde), karamelliseret sukker (vegetabilsk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærekstrakt, antioxidant E330, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - LØRDAG

# Kalkunfrikadelle med kartofler, paprikasauce og b

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,1g
Salt	0,84g



## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg.(28%), broccoli, Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderier og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Majsstivelse, Paprika., rørsukker, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Kalkunfrikadelle med kartofler, paprikasauce og b

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,2g
Salt	0,86g



## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg.(28%), broccoli, Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderier og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Majsstivelse, Paprika., rørsukker, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG



# Kyllinglårfilet med ris, sød chilisaucе og cashewnødder

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,3g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

brune ris, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie. De gule gulerødder er forkogete, øvrige grøntsager er grillede eller friterede. Vand, løg, **cashewnødder**, salt, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(1%), Sukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajе) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kyllinglårfilet med ris, sød chilisaUCE og cashewnødder

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,6g
Salt	0,99g



## INDEHOLDER

brune ris, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie. De gule gulerødder er forkogete, øvrige grøntsager er grillede eller friterede. Vand, løg, **cashewnødder**, salt, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(1%), Sukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)„, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Grøn pastasalat med oksekødboller

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	913kJ / 217kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,0g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Fuldkorns Durum Semolina  
**hvedemel**, vand, Vand, Grønne bønner, Rapsolie, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (4%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(4%)

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Grøn pastasalat med oksekødboller

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	915kJ / 218kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,3g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, Vand, Grønne bønner, Rapsolie, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (4%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(4%)

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,  
**skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur.**,  
**Kokosflager, havregryn, Mandler,**  
Honning, Chiafrø, Hørfrø, Kakaopulver,  
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	777kJ / 185kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	8,8g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,  
**skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur.**,  
**Kokosflager, havregryn, Mandler,**  
Honning, Chiafrø, Hørfrø, Kakaopulver,  
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	777kJ / 185kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	8,8g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kyllinge inderfilet med stuede porrer og bønnefri

## TILBEREDNING

Kom bønnerne på en bageplade.

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



## INDEHOLDER

Grønne bønner, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.(30%), **Sødmælk**(13%), porrer, Vand, Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	239kJ / 57kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	3,5g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,5g
Salt	0,40g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Kyllinge inderfilet med stuede porrer og bønnefri

## TILBEREDNING

Kom bønnerne på en bageplade.

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



## INDEHOLDER

Grønne bønner, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.(30%), **Sødmælk**(13%), porrer, Vand, Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	233kJ / 55kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	3,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,9g
Salt	0,39g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**



# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(15%), **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	628kJ / 150kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	15g
Salt	0,98g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, Iceberg salat, Frise salat, Radicchio salat(15%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	646kJ / 154kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	14g
Salt	0,98g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Quinoa salat med kylling og hummus

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,1g
Salt	0,58g



## INDEHOLDER

Vand, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Gulerod, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (11%), Quinoa, **perlespelt**, rød quinoa, **Sesamfrø**, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, spidskommen, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Quinoa salat med kylling og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,2g
Salt	0,57g



## INDEHOLDER

Vand, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Gulerod, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (11%), Quinoa, **perlespelt**, rød quinoa, **Sesamfrø**, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, spidskommen, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Spinat soufflé med bulgur og rødbedesalat

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	678kJ / 161kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	5,8g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

**æg**, spinat (18 %), vand, **løg**, **ost** (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **hvedemel**, majsstivelse, **sødmælkspulver**, **ostepulver**, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, løgpulver, hvidløg, Vand, **Bulgur**, Rødkål, Rødbede, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, **Sesamfrø**(1%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Spinat soufflé med bulgur og rødbedesalat

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	681kJ / 162kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,83g



## INDEHOLDER

æg, spinat (18 %), vand, løg, ost (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), hvedemel, majsstivelse, sødmælkspulver, ostepulver, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, løgpulver, hvidløg, Vand, Bulgur, Rødkål, Rødbede, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, Rapsolie, Sesamfrø(1%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**