

# Græsk yoghurt m. blåbær og nøddetopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., cashewnødder, salt, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), **Kokosflager**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	897kJ / 214kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	9,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,0g
Salt	0,20g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Græsk yoghurt m. blåbær og nøddetopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., cashewnødder, salt, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), **Kokosflager**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	989kJ / 235kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	10g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,3g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Overnight oats m. mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt., **havregryn**, **Mandler**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Overnight oats m. mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt., **havregryn**, **Mandler**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Bær Yoghurt med quinoa müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), **havregryn**, honing, rød quinoa(2%), **hirse**(1%), **hassel nøddekerner** (1%), **Græskærkerner**(1%), Solsikkekerner(1%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Kokosflager**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 129kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	5,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Bær Yoghurt med quinoa müsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), **havregryn**, honing, rød quinoa(2%), **hirse**(1%), **hassel nødder**(1%), **Græskærner**(1%), Solsikkekerner(1%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, **Kokosflager**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener).

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	544kJ / 129kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	5,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Linsesalat med gulerod, rødbede og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Rødbede, Vand, Gulerod, Cherrytomat, Sorte Beluga Linser, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Rapsolie, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	9,8g
Protein	4,6g
Salt	0,43g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Linsesalat med gulerod, rødbede og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Rødbede, Vand, Gulerod, Cherrytomat,  
**Sorte** Beluga Linser, **Mælk**, salt,  
**mælkesyre**kultur, **osteløbe**, Tranebær,  
rørsukker, solsikke-olie, Rapsolie, honing,  
æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	691kJ / 165kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	9,5g
Protein	4,3g
Salt	0,40g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**



# Mexikanske tortillas m. oksekød og blandet salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Tå salat ud af bakken.
3. Varm 10-14 min (tortilla lunes).

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,6g
Salt	0,65g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), hvedegluten, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Hakket oksekød, Kidney bønner, vand, Cherrytomat(7%), majs, Vand, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, løg,, Tomater, salt,, Rapsolie, Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumi), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangumi), syre (citronsyre), hvidløg,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Mexikanske tortillas m. oksekød og blandet salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Tå salat ud af bakken.
3. Varm 10-14 min (tortilla lunes).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,7g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), hvedegluten, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Hakket oksekød, Kidney bønner, vand, Cherrytomat(7%), majs, Vand, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, løg,, Tomater, salt,, Rapsolie, Krydderier og urter (33%)(paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumi), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangumi), syre (citronsyre), hvidløg,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# kyllingelasagne med mornay, ost og bønner

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	7,8g
Salt	0,78g



## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Hakket kyllingekød, Grønne bønner, **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyre**, **kultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(5%), Hvidvin, **solsikkekerne**, sukker, vegetabilsk olie, honning (3%), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(2%), Tomater, salt (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (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., Vand, **letmælk flødeerstatning** (**kærmælk**, veg.fedstof og olie (raps-

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# kyllingelasagne med mornay, ost og bønner

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,3g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Hakket kyllingekød, Grønne bønner, **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyre**, **kultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(5%), Hvidvin, **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (3%), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(2%), Tomater, salt (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (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., Vand, **letmælk flødeerstatning** (**kærmælk**, veg.fedstof og olie (raps-

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Jægerschnitzel med kartoffelbåde, paprikasauce c

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Broccolislaw.

Kom kartofler og schnitzel på bageplade.

Sauce: prik hul i filmen:

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,2g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG



## INDEHOLDER

Kartoffel (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidlødspulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gær, gærstrakt, stabilisator (E415), krydderiestrakter, Dextrose, saltet kalkun- og kyllingebrystkød (60%), Kalkunbryst 43%, kyllingebryst 39%, vand, **hvedefibre**, salt, peber, naturlig aroma. Panering (40%): **hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier, Solsikkeolie, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gær, gærstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant

# Jægerschnitzel med kartoffelbåde, paprikasauce c

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Broccolislaw.

Kom kartofler og schnitzel på bageplade.

Sauce: prik hul i filmen:

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,5g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

Kartoffel (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsagenter (E450i, E500ii), gærekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dekstrose, saltet kalkun- og kyllingebrystkød (60%), Kalkunbryst 43%, kyllingebryst 39%, vand, **hvedefibre**, salt, peber, naturlig aroma. Panering (40%): **hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier, Solsikkeolie, Broccoli, gulerødder, dressing (vand, rapsolie, sukker, eddike, pasteuriserede **æggeblomme**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E415, E412), konserveringsmiddel (E202), løg), løg, **sennep** (vand, sukker, eddike, majsstivelse (E1442), **sennepsmel**, **hvedestivelse**, salt, karry, mælkesyre (E270), gurkemejerod, natriumbenzoat (E211), kaliumsorbat (E202), ascorbinsyre (E300), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Gullash suppe med brød

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	291kJ / 69kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,5g
Salt	0,45g



## INDEHOLDER

Vand, Skært oksekød i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Kartoffler (95.6%), palmeolie (4.4%), dextrose, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%. (7%), løg, Tomater, salt,(2%), Paprika, 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), spidskommen, Salt, Peber, sort, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Gullash suppe med brød

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	302kJ / 72kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,5g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Vand, Skært oksekød i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Kartoffler (95.6%), palmeolie (4.4%), dextrose, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%. (7%), løg, Tomater, salt,(2%), Paprika, 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), spidskommen, Salt, Peber, sort, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**



# Kalkunfrikadeller me pasta og ratatouille

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,0g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg,(28%), **fuldkomsdurumhvede** semolina, Vand, tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6% , Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), grillet rød og gul peberfrugt (E-330), Rødløg(1%), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerstift), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),., rørsukker, Vineddike (indeholder **sulfit**),., Majsstivelse, Timian, Rapsolie, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Kalkunfrikadeller me pasta og ratatouille

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	506kJ / 120kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,3g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg,(28%), **fuldkomsdurumhvede** semolina, Vand, tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6% , Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), grillet rød og gul peberfrugt (E-330), Rødløg(1%), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerstift), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., rørsukker, Vineddike (indeholder **sulfit**)., Majsstivelse, Timian, Rapsolie, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Skyr med ananas puré og hakkede mandler

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Purerede ananas. Pureen er varmebehandlet og løsfrossen i stykker. 100 % ananas

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	251kJ / 60kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	5,0g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	6,5g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Skyr med ananas puré og hakkede mandler

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Purerede ananas. -br />Puréen er varmebehandlet og løsfrossen i stykker.100 % ananas

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	251kJ / 60kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



## 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, Cherrytomat(32%), vand, **rugmel** (19,4%), rugsurdej (vand, **rugmel**) (12,5%), rugkerner (10,4%), **fuldkornshvedemel**, fuldkornshvedesurdej (vand, **fuldkornshvedemel**), durumssurdej(vand, **durumshvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



## 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, Cherrytomat(32%), vand, **rugmel** (19,4%), rugsurdej (vand, **rugmel**) (12,5%), rugkerner (10,4%), **fuldkornshvedemel**, fuldkornshvedesurdej (vand, **fuldkornshvedemel**), durumсурdej(vand, **durumhvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Sandwich med kylling og soltørrede tomater

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	662kJ / 158kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	12g
Salt	2,1g



## INDEHOLDER

sammensat kyllingebryst 85%, spinat 10%, salt, konserveringsmiddel e250, dextrose, glukosesirup, stabilisator e450, e451, gøleringsmiddel e407a, antioxidant e316, røg, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(12%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost (mælk, salt, ostløbe)** **parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre.

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Sandwich med kylling og soltørrede tomater

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	704kJ / 168kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	10g
Salt	2,1g



## INDEHOLDER

sammensat kyllingebryst 85%, spinat 10%, salt, konserveringsmiddel e250, dextrose, glukosesirup, stabilisator e450, e451, gøleringsmiddel e407a, antioxidant e316, røg, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(12%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **cashewnødder**, basilikum, **ost (mælk, salt, ostløbe)** **parmigiano reggiano**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: mælkesyre.

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**



# Pastasalat i sød dressing med feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1056kJ / 252kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,9g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

**fuldkornsdurumhvede** semolina, Vand, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelser, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, majs, Solsikkekerner, Ærter, Gulerod, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Pastasalat i sød dressing med feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	936kJ / 223kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,1g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

**fuldkornsdurumhvede** semolina, Vand, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelser, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, majs, Solsikkekerner, Ærter, Gulerod, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Græske frikadeller med bulgursalat og tzatziki

## 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	605kJ / 144kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,4g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Oksekød, feta, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælk**, **støtstof**, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **Bulgur**, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, courgetter i tern, Rødløg, Agurk, Rapsolie, Tomater, salt, Bredbladet persille, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, honing, eddike, salt, aroma, Peber, sort, Diid

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Græske frikadeller med bulgursalat og tzatziki

## 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	575kJ / 137kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,5g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Oksekød, feta, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælk**, **mælk**, **stivelse**, **stivelse** (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **Bulgur**, **mælk** og **fløde**, **mælk**, **protein**, **yoghurtkultur**, courgetter i tern, Rødløg, Agurk, Rapsolie, Tomater, salt, Bredbladet persille, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, honing, eddike, salt, aroma, Peber, sort, Dild

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Oksefrikadeller med edamamebønnesalat og tzatz

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	7,3g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

Dressing (kokosolie, mælkepulver, mælkeprotein, yoghurtkultur), 25% agurk, 20% drænet yoghurt (mælk, smør, mælkeprotein, yoghurtkultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (E 415, E 412), krydderier, surhedsregulerende midler (E 330, E 270), konserveringsmidler (E 211, E 202), Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** (17%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Oksefrikadeller med edamamebønnesalat og tzatz

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,5g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

Dressing (kokosolie, mælkepulver, mælkeprotein, yoghurtkultur), 25% agurk, 20% drænet yoghurt (mælk, smør, mælkeprotein, yoghurtkultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (E 415, E 412), krydderier, surhedsregulerende midler (E 330, E 270), konserveringsmidler (E 211, E 202), Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** (17%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**