

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

-- TIRSDAG

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	713kJ / 170kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,1g
Salt	0,93g



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(9%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385) fra fritgående høns.(6%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(4%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	728kJ / 173kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

parmasan og hasselnødeflager 8%
(**komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(50%), **Hassel nødder**(25%), **Mælk**, salt, **osteløbe**(25%)), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt.(27%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalte**, 60% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,9g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), 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, græskærkerner, hirsefrø, lysbygsmalt, bygkerner, salt med jod, gær, **Sødmælk**(7%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Kylling med mangosalsa, linser, grønkål og edama

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	14g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (35%), **Sojabønner**, Vand, Linser, grønkål, mangotern, Quinoa(5%), Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Rapsolie, Forårsløg, appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, rørsukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Fuldkornstortilla med chili con beef, grønt og man

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Pink slaw og mangosalsa

Prik hul i filmen og varm saucen i ovnen i ca 20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,5g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

fuldkornshvedemel, hvedemel, vand, rapsolie, salt tilsat jod, **gluten** (hvede), Skært oksekød i strimler, Rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Kidney bønner, vand(7%), Rødbede(7%), mangotem, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **æg**, salt, **sennepsmel**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), **æg**, fra fritgående høns, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Rødløg(4%), peberfrugt, Majsstivelse, Vand, Rapsolie, Forårsløg, appelsinjuice, Citronsaft, Tomater, salt,(1%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, **æg**, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvaniljearoma, Sukker, ingefær, rørsukker, spidskommen, Koriander, Kanel, **Paprika**, Chiliflager, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Sukker, solbær, vand, geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat,, Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	13g
Protein	6,6g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,6g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

iblødgte butter beans/blødgte store hvite bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre., kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **Sojabønner**, courgetter i tern, **Hvedekerner(durumhvede)** (13%), Cherrytomat(4%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, Citronsaft, Rødløg(3%), Forårsløg, honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumi).

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Urtemarineret kalkun med bulgur og grøn bønnes:

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	10g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af hvede), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **sennep** (vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi (30%), Vand, **Bulgur**, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Gulerod, Grønne bønner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(2%), solsikkeolie, hvidvinseddike 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Bredbladet persille, **Sesamfrø**(0%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	692kJ / 165kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	11g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., hvedemel, vand, fuldkornshvedemel 12%, gulerødder 11%, fuldkornsrugmel 8,5%, rugflager 5,5%, sigtet rugmel, hvedegluten, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, mørk sirup, hvedefibre, bygmaltekstrakt, salt tilsat jod, gær, tørret surdej (hvedemel, surdejsskultur), emulgator (vegetabilisk e472e), hvedemaltmel, melbehandlingsmiddel (e300), bygmaltemel, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel; Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,8g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **forkogte brune ris**(11%), Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),, Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Vegetarchili med naanbrød og creme fraiche

TILBEREDNING

Kold Tilbehør: Creme fraiche & brød

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,3g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(19%), Rødløg(8%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., **hvedemel** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), svartfrø, salt, fennikel, **mælkpulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat). **nigellafrø**., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chiliflager, Chipotle chili af økologisk oprindelse

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Letmælk, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vaniljeekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **yoghurt kultur**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Herfrø, **Sesamfrø**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	748kJ / 178kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	7,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Grønne bønner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(9%), Kyllingebryst (96 %), Tapiokastivelse, salt (9%), Solsikkekerner(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, rørsukker, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Stegt inderfilet med perlespelt og grønt

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min. ved 180°

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	10g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Vand, **perlespelt**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(4%), Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG