

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(2%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

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

-- MANDAG

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

-- MANDAG

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

komælk, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(38%), **Hassel nødder**(25%), **Mælk**, salt, **osteløbe**(25%), parmasan og hasselnødeflager 5% (**komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(13%), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfra**, 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

-- MANDAG

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, lysbyg

malt, bygkerner, salt med jod, gær , **Sødmælk**(7%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Perlebyggsalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, byg kerner, Cherrytomat, peberfrugt, Grønne bønner, Vand, Solsikkekerner, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Rapsolie, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,6g
Salt	0,55g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

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), **læg**, fra fritgående høns, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Rødløg(4%), peberfrugt, Vand, Majsstivelse, Rapsolie, Forårsløg, Citronsaft, appelsinjuice, Tomater, salt,(1%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, **læg**, 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**), naturligvanilje aroma, ingefær, Sukker, spidskommen, Koriander, **Paprika**, Kanel, Chiliflager, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

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

-- MANDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,7g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

iblødlagte butter beans/blødtlagte store hvite bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre., kogte kikkærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeberekstrakt, **Hvedekerner(durumhvede)** (14%), **Sojabønner**, courgetter i tern, Cherrytomat(4%), Rapsolie, Citronsaft, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rødløg(3%), Forårsløg, honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

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, **senep** (vand, **senepsfø**, 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

-- MANDAG

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, melbehandlingmiddel (e300), bygmaltemel, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

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), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

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%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, helbladet spinat i kugler., Rødløg(8%), courgetter i tern, **hvedemel** (med calciumcarbonat, 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**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, spidskommen, Salt, Chiliflager, Chipotle chili af økologisk oprindelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

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, solsikkeolie, **Sesamfrø**, **Græskarkerner**, Hørfrø, Solsikkekerner, 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

-- MANDAG

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, Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt, (9%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(9%), Solsikkekerner(6%), eddike, salt, aroma., Rapsolie, Sukker, 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

-- MANDAG

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

Stegt kyllinge inderfilet m krydderi 40% (kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid).), kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Vand, **perlespelt**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, Rødløg(3%), Forårsløg, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG