

# Kold byggrød m. brombærtopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

1/4 liter letmælk 1,5% fedt, Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbat, **Bygffager**, **Mandler**, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	4,0g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Kold byggrød m. brombærtopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

1/4 liter letmælk 1,5% fedt, Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbat, **Bygffager**, **Mandler**, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	3,7g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Kokos skyr m. hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, sødmælk, yoghurtkultur, hindbær, Kokos, Mandler, Sukker, honing, Kaneel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	6,6g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kokos skyr m. hindbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, sødmælk, yoghurtkultur, hindbær, Kokos, Mandler, Sukker, honing, Kaneel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	6,2g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kikærtesalat med salatost og urter

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, courgetter i tern, kalamata oliven med sten, sølsikkeolie, laurbærblad og krydderurter, grillet rød og gul peberfrugt, sølsikkeolie, . Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Salt, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,7g
Salt	2,0g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kikærtesalat med salatost og urter

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, courgetter i tern, kalamata oliven med sten, solsikkeolie, laurbærblad og krydderurter, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Salt, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,6g
Salt	2,0g



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 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 114kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,3g
Salt	0,52g



## INDEHOLDER

blomkål, skummetmælk og fløde, syrningskultur, Hakkede oksekød, Kidney bønner, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, porrer, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(4%), peberfrugt, Vand, Saltede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærbjød, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

# 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 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	402kJ / 96kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,0g
Salt	0,52g



## INDEHOLDER

blomkål, skummetmælk og fløde, syrningskultur, Hakket oksekød, Kidney bønner, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, porrer, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(4%), peberfrugt, Vand, Saltede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persille, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG



# Sandwich ost, tomat

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

Hvedemel 58%, vegetabilsk fedt (raps, shea), ostepulver 9%, maltodextrin, kærnemælkpulver, gær, sukker, aroma (mælk), salt, tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%. Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1985kJ / 473kcal
Fedt	22g
Heraf mættede fedtsyrer	8,5g
Kulhydrat	57g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	10g
Salt	1,3g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# BBQ mandler

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

95% mandler, druesukker/druvsocker, salt, legpuler/løkpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika, roget/røkt/røkt paprika aroma/paprikaarom (paprika, roget/røkt/røkt), roget/røkt/røkt paprika, flormelis/florsøcker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2362kJ / 562kcal
Fedt	47g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	20g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

# Snackpack cheese

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, ostepulver (2 %), vallepulver (mælk) , salt, aroma, gærekstrakt, maltodextrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje), syre (citronsyre), emulgator ( solsikkelecithin), rosmarinekstrakt.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

# Sødt saltet mix

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

50% **peanuts**, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkole / sotrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmedel, E322. Rester af druestilke samt spor af nødder kan forekomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1956kJ / 466kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,30g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# Müslibar lys choko

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g



## INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, MELKECHOKOLADE 20% (sukker, SØDMELKSPULVER, kakaosmør, kakaomasse, SKUMMETMELKSPULVER, emulgator (SOJALECITHIN), aroma), HAVREFLAGER 14%, korn crispies med kakao (majsmelet, sukker, rismelet, HVEDEMEL, fedtfattigt kakaopulver 5.3%, BYGMALTEKSTRAKT, salt, glukosesirup, aroma, kanel), korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (MELK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], ristede JORDNØDDER 8%, fuglighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, mørk chokolade 1% (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilje ekstrakt), solsikkeolie, ristede MANDLER 1%, kokosflager, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Indeholder spor af hasselnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Kefir med rugbrøds drys

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er



## INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Rugmel, surdej (rugmel, vand), salt tilsat (od, bygmelet, havregryn, Mandler, Solsikkekerner, Græskarkerner, Sesamfrø, Chiafrø, honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	5,6g
Salt	0,15g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Kefir med rugbrøds drys

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er



## INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Rugmel, surdej (rugmel, vand), salt tilsat (od, bygmelet, havregryn, Mandler, Solsikkekerner, Græskarkerner, Sesamfrø, Chiafrø, honing)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	5,3g
Salt	0,14g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt**., 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

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

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**



# Sandwich med 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 middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalte**, 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

**KVINDE - MANDAG**

# Butter chicken med brune ris og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Chutney

Prik huller i filmen.

Varmes 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,1g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, **forkogte** brune ris (17%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret mejstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **svovldioxid**, fremstillet af 57 g frugt/grønt pr. 100 g. samlet sukker 18 g pr. 100 g., **æg, mælk og fløde**, **mælk**protein, **yoghurtkultur** (4%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret (2%), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, **æg**, eddike, krydderier, stabilisator (xanthangummi), Guarkerne, spidskommen, Kardemomme, Salt, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Butter chicken med brune ris og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Chutney

Prik huller i filmen.

Varmes 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,2g
Salt	0,51g



## INDEHOLDER

Vand, **forkogte** brune ris (17%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret mejstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **svovldioxid**, fremstillet af 57 g frugt/grønt pr. 100 g. samlet sukker 18 g pr. 100 g., **æg, mælk og fløde**, **mælk**protein, **yoghurtkultur** (4%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret (2%), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, **æg**, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Guarkemøje, spidskommen, Kardemomme, Salt, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Hytteost med avokado og brød

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, ostetelebe pasteuriseret, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,3g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hytteost med avokado og brød

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, ostetelebe pasteuriseret, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,3g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# 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

Isbedagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vænn, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepeberekstrakt, **Sojabønner**, courgetter i tern, **Hvedekerner(durumhvede)** (14%), Cherytomat(4%), Citronsaft, Rapsolie, **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, ostetøbe, Rødløg(3%), Forårsløg, Bredbladet persille, honing, vand, hvidløg 13 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Salat med butterbeans, feta og falafler

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,7g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

Isbedagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vænn, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepeberekstrakt, **Sojabønner**, courgetter i tern, **Hvedekerner (durumhvede)** (14%), Cherytomat(4%), Citronsaft, Rapsolie, **Mælk**, salt, **mælkesyre** kultur, ostetøbe, Rødløg(3%), Forårsløg, Bredbladet persille, honing, vand, hvidløg 13 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kålsalat med cajunkylling og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	643kJ / 153kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,6g
Salt	0,72g

## INDEHOLDER

gulrødder, broccoli, radise, Rødkål, kyllingebystfillet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(8%),  
**Hvedekerner(durumhvede)** (8%), Rapsolie, Solsikkekerner(4%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**



# Kålsalat med cajunkylling og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	0,69g

## INDEHOLDER

gulrødder, broccoli, radise, Rødkål, kyllingebystfillet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **Sojabønner**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(8%),  
**Hvedekerner(durumhvede)** (8%), Rapsolie, Solsikkekerner(4%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvæde semolina, Kyllingebryst (96%), tapikastivelse, salt, (9%), Sojabønner, Grønne bønner, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, ostelebe pasteuriseret, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelebe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,0g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Kyllingebryst (96%), tapkaskivelse, salt, (9%), Sojabønner, Grønne bønner, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, ostelebe pasteuriseret, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelebe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,0g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# 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, lægpulver, hvidæg, vand, **rugmel** (10,4%), rugsurdej (vand, **rugmel**) (12,5%), rugkerner (10,4%), **fuldkornshvedemel**, fuldkornshvedesurdej (vand, **fuldkornshvedemel**), durumсурdej (vand, **durumhvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskærkerner, hirsefrø, lysbygsmalt, bygkerner, salt med jod, gær (32%), Cherytomat(32%)

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# 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, leggpulver, hvidæg, vand, **rugmel** (10,4%), rugsurdej (vand, **rugmel**) (12,5%), rugkerner (10,4%), **fuldkornshvedemel**, fuldkornshvedesurdej (vand, **fuldkornshvedemel**), durumсурdej (vand, **durumshvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskærkerner, hirsefrø, lysbygsmalt, bygkerner, salt med jod, gær (32%), Cherytomat(32%)

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Salat med majs og kyllinegspyd

## TILBEREDNING

Varm kyllingespud i ovnen i 20 min ved

Vend majssalaten og posesalaten sammen.



## INDEHOLDER

Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, 66% Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker, sojabønner, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), peberfrugt, majs, Gulrod(7%), Kidney bønner, vand, courgette) i tern, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,66g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Salat med majs og kyllinegspyd

## TILBEREDNING

Varm kyllingespud i ovnen i 20 min ved

Vend majssalaten og posesalaten sammen.



## INDEHOLDER

Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, 66% Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker, sojabønner, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), peberfrugt, majs, Gulerod(7%), Kidney bønner, vand, courgetter) i tern, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,66g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Svenske kødboller m. kartofler, ærter og tyttebærs

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,1g
Salt	0,58g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svine- og oksekød (80%), løg, æg, rasp (hvædemel, salt), kartoffelmel, salt, kartoffelfibre, gærrestrakt, krydderier., Ærter, fløde, emulgator, E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret.(10%), Vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, gellingsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202), Fremstillet af 45 g frugt pr. 100 g., 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi).(0%), Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**



# Svenske kødboller m. kartofler, ærter og tyttebærs

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,9g
Salt	0,51g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svine- og oksekød (80%), løg, æg, rasp (hvædemel, salt), kartoffelmel, salt, kartoffelfibre, gærrestrakt, krydderier., Ærter, fløde, emulgator, E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret.(10%), Vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, gellingsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202), Fremstillet af 45 g frugt pr. 100 g., 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi).(0%), Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Kyllingelårfilet med pasta, cremet sauce og grønt

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,1g
Salt	0,91g



## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og lægekstrakter, solsikkeolie. Vand, Broccoli og gule gulerødder. Grøntsagerne er forkogte, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), peberfrugt, blomkål arter, **fløde**, **skummetmælk**, salt, **mælkesyrekultur**(2%), Rødløg(1%), Tomater, salt(1%), ærter, porrer, (88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritfeddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202)(1%), Salt, 49% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grøntsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel, timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kyllingelårfilet med pasta, cremet sauce og grønt

## TILBEREDNING

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



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,9g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, dextrin, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie. Vand, Broccoli og gule gulerødder. Grøntsagerne er forkogte., **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), peberfrugt, blomkål, **fløde**, **skummetmælk**, salt, **mælkesyrekultur**(2%), Rødløg(1%), Tomater, salt (1%), ærter, porrer, Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202)(1%), Salt, 49% grøntsagsbouillon (afkog af: vand, grøntsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grøntsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 16 %, 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, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**