

Italiensk bolognese hertil cherrytomater

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	6,2g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Hakket oksekød, Cherrytomat(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., løg, Solsikkekerner, Tomater, salt., Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Basilikum, Peber, sort, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Italiensk bolognese hertil cherrytomater

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	453kJ / 108kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,0g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Hakket oksekød, Cherrytomat(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., løg, Solsikkekerner, Tomater, salt., Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Basilikum, Peber, sort, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

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, Hørfrø, **Græskarkerner**, **Sesamfrø**, 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

MAND - FREDAG

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, Hørfrø, **Græskarkerner**, **Sesamfrø**, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rød bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat(17%),
Bulgur, Solsikkekerner(8%), babyspinat,
Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat
Flakes, Rød Paprika, Hvidløg, Løg, Salt,
Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg.
protein (Majs), Peber, **Mælk**, salt,
mælkesyrekultur, osteløbet(3%),
Sojabønner, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	653kJ / 156kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,3g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rød bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat(17%),
Bulgur, Solsikkekerner(8%), babyspinat,
Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat
Flakes, Rød Paprika , Hvidløg, Løg, Salt,
Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg.
protein (Majs), Peber, **Mælk**, salt,
mælkesyrekultur, osteløbet(3%),
Sojabønner, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,6g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapsolie, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekeimeolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede jordnødder (10%), **vallepulver (mælk)**, palmeolie, **havregryn**, puffed ris (risemel, majsme, **havremel**, flormelis, salt), **sesamfrø**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), skummetmælkspulver, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (sojalecithin).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Majs snack med chia & hørfrø

TILBEREDNING



INDEHOLDER

fuldkornsmajs (59 %), majs (39 %), chiafrø (salvia hispanica) (1 %), havsalt (1 %).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1620kJ / 386kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	76g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,5g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1874kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,5g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,0g
Salt	0,95g



INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilisk fedt (raps, shea), **rugmel** (17%), maltodextrin, **ostepulver** (8,9%), gær, **kærnemælkspulver**, aroma (**mælk**), salt, tørret purløg (0,31%). Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og lupin.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Cashew sour cream & onion

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2537kJ / 604kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,2g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	21g
Salt	0,42g



INDEHOLDER

95% **cashewnødder** / nøtter, /ekologisk druesukke/druvsocker, **vallepulver/vasslepulver (mælk/mjØlk)**, salt, **laktose**, maltodextrin (majs, kartofler/potatis), flormelis/florsocker, løgpulver/løkpulver, konserveringsstof/konserveringsmedel: e270, persille/persilja, hvidløgpulver/vitløkspulver, antiklumpningsmiddel/klumpförebyggande medel: e551, gærekstrakt/jästextrakt, naturlig aroma (**mælk/mjØlk, yoghurt, smør/smør**), antioxidant/antioxidationsmedel: e330 (citronsyre/citronsyra), rapsolie/rapsolja, aroma (rosmarin), kan indeholde/innehålla spor af andre **nødder/nötter** og jordnødder /peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - **ONSDAG**

Urtemarineret kalkun m. persille kartofler og ratat

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	442kJ / 105kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,8g
Salt	0,46g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., 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 (23%), 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), Solsikkekerner(4%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Rapsolie, 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), Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Urtemarineret kalkun m. persille kartofler og ratat

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	442kJ / 105kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,8g
Salt	0,46g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., 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 (23%), 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), Solsikkekerner(4%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Rapsolie, 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), Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	509kJ / 121kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Pesto kyllinge (inderfilet) (grøn) 28% (kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(19%), Salt), kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg malt**, Cherrytomat(11%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(8%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	502kJ / 119kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	10g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Pesto kyllinge (inderfilet) (grøn) 28% (kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(19%), Salt), kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmal**, Cherrytomat(11%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(8%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Papaya, Valnød, Mandler, hasselnøddekerner., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	693kJ / 165kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,4g
Protein	8,6g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Papaya, Valnød, Mandler, hasselnøddekerner., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	8,6g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucula i bakke, **Mælk**, salt, **osteløbe** (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	728kJ / 173kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,2g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucula i bakke, **Mælk**, salt, **osteløbe** (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,4g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Omelet med chiabrød og tomater

TILBEREDNING

Omelet og brød kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22.4%), æggehvider (22.4%), skummetmælk, stegte løg 4.8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber,(50%), vand, rugmel (19.4%), rugsurdej (vand, rugmel) (12.5%), rugkerner (10.4%),fuldkornshvedemel, fuldkornshvedesurdej (vand, fuldkornshvedemel), durumssurdej(vand, durumshvedemel), chiafrø (4.5%), mørk bygmalt, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær (33%), Cherrytomat(17%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Omelet med chiabrød og tomater

TILBEREDNING

Omelet og brød kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22.4%), æggehvider (22.4%), skummetmælk, stegte løg 4.8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel: E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber, (50%), 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, lysbyg malt, bygkerner, salt med jod, gær (33%), Cherrytomat (17%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, geleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, geleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Salat med hvedekerner, pesto, falafler og creme fr

TILBEREDNING

Varm falaflerne i ovnen i 15 min ved 180°C

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	5,0g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

Edamamebønne-salat med pesto og hvedekerner 33% (**Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** (55%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt), Gulerod, hvidkål, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, Vand, vegetabilsk olie, **creme-fraiche**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbit), krydderier, **æggeblommepulver** (**æg** fra fritgående høns), surhedsregulerende middel (mælkesyre), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), Solsikkekerner(5%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Salat med hvedekerner, pesto, falafler og creme fr

TILBEREDNING

Varm falaflerne i ovnen i 15 min ved 180°C

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	3,8g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Edamamebønne-salat med pesto og hvedekerner 33% (**Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** (55%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt), Gulerod, hvidkål, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, Vand, vegetabilsk olie, **creme-fraiche**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbat), krydderier, **æggeblommepulver** (**æg** fra fritgående høns), surhedsregulerende middel (mælkesyre), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), Solsikkekerner(5%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kikærter

TILBEREDNING



INDEHOLDER

byg kerner, Cherrytomat, Grønne bønner, peberfrugt, Kikærter, Vand, Solsikkekerner, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort, Rapsolie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,8g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kikærter

TILBEREDNING



INDEHOLDER

byg kerner, Cherrytomat, Grønne bønner, peberfrugt, Kikærter, Vand, Solsikkekerner, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort, Rapsolie

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,5g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Tandoorikylling med gule ris og bønнемix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	11g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.(28%), 34% sojabønner (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellinibønner (vand, cannellinibønner, salt), udblødte og kogte., Vand, 100% Ris Basmati, **sødmælk**, **yoghurtkultur**(8%), Salt, Gurkemeje, Citronsaft, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Paprika., Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., **cayennepeber**, spidskommen, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Tandoorikylling med gule ris og bønнемix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.(28%), 34% sojabønner (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellini-bønner (vand, cannellini-bønner, salt), udblødte og kogte., Vand, 100% Ris Basmati, **sødmælk**, **yoghurtkultur**(8%), Salt, Gurkemeje, Citronsaft, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Paprika., Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., **cayennepeber**, spidskommen, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Mandler Chokolade/Lakrids

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2136kJ / 509kcal
Fedt	32g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	47g
Protein	6,0g
Salt	660,0g



INDEHOLDER

65% mælkechokolade / mjølkchokolad (sukker / socker, SØDMÆLKS- /MJØLK- /HELMELKS- pulver, kakaomasse, kakaosmør, valle-/vassel-/myse- pulver (LACTOSE/MJØLK), emulgator / emulgeringsmedel; E322 (SOYA), naturlig vanilje aroma), 29% MANDLER, ammoniumchlorid / almiakk, lakridsrodsekstrakt / lakritsrotextrakt, kakaosmør, palmeolie / palmolja. Kan indeholde/innehålla spor af gluten, nødder/nøtter, og jordnødder/peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	5,3g
Salt	0,07g



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(48%),
havregryn (dampbehandlede og grovvaisede). 100% fuldkorn, ribs,
skummetmælk 0,2%,
mælkesyrekultur.(8%), Granatæble,
Æbler, surhedsregulerende middel:
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt.,
Mandler, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vanilje aroma, honing, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	5,3g
Salt	0,07g



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(48%),
havregryn (dampbehandlede og grovvaisede). 100% fuldkorn, ribs,
skummetmælk 0,2%,
mælkesyrekultur.(8%), Granatæble,
Æbler, surhedsregulerende middel:
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt.,
Mandler, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vanilje aroma, honing, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Oksefrikadeller med bulgursalat

TILBEREDNING

Bulgursalaten kan nydes kold og varm.

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



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Vand, **Bulgur**, semi solterrede cherrytomater (60%), solsikkeolie, hvidløg (1,3%), oregano (0,3%), løg, basilikum, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), antioxidant (ascorbinsyre), **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(5%), Grønne bønner, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	714kJ / 170kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,3g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Oksefrikadeller med bulgursalat

TILBEREDNING

Bulgursalaten kan nydes kold og varm.

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



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Vand, **Bulgur**, semi solterrede cherrytomater (60%), solsikkeolie, hvidløg (1,3%), oregano (0,3%), løg, basilikum, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), antioxidant (ascorbinsyre), **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(5%), Grønne bønner, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	742kJ / 177kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,8g
Salt	1,2g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Rissalat med kål, edamamebønner og gulerod i in

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	707kJ / 168kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	5,5g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

Rødkål, Gulerod, **Sojabønner**, Vand, **Valnød**(9%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **forkogte brune ris**(8%), Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Ristet **sesamolie**, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rissalat med kål, edamamebønner og gulerod i in

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,3g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Rødkål, Gulerod, **Sojabønner**, Vand, **Valnød**(9%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **forkogte brune ris**(8%), Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Ristet **sesamolie**, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG