

# Scrambled eggs m. kylling og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	12g
Salt	0,71g



## 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, byggkerner, salt med jod, gær, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Sødmælk**(5%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Scrambled eggs m. kylling og brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Lunes ca. 5 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	12g
Salt	0,71g



## 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** (bygmelet, bygkerner, salt med jod, gær, lysbygmelet, bygkerner, salt med jod, gær), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Sødmælk**(5%), Purteg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Rugbolle med æble og chokolade hertil nødder og

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1153kJ / 274kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	9,2g
Salt	0,58g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl), **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, tørgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), Cherytomat(31%), **Mandler**(25%)

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Rugbolle med æble og chokolade hertil nødder og

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1153kJ / 274kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	9,2g
Salt	0,58g



## INDEHOLDER

**hvedemel**, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl), **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, tørgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), Cherytomat(31%), **Mandler**(25%)

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Hvedekernesalat med falafler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	4,1g
Salt	0,75g

## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron., porrer, Rapsolie, Rødløg, Citronsaft, Bredbladet persille, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt., honing, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hvedekernesalat med falafler

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	4,3g
Salt	0,77g

## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** .. kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron., porrer, Rapsolie, Rødløg, Citronsaft, Bredbladet persille, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt., honing, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 % salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

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, antioxidanter (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekeorneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede jordnødder (10%), **vallepulver (mælk)**, palmeolie, **havregryn**, puffed ris (rismel, 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 - TIRSDAG

# Mandler havsalt 50g

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

**mandler** / mandlar, salt, kan indeholde/innehålla spor af andre **nødder/nötter** og/och jordnødder /peanötter.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2539kJ / 605kcal
Fedt	52g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	21g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG



# BBQ mandler

## TILBEREDNING

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



## INDEHOLDER

95% mandler, druesukker/druvsocker, salt, løgpulver/løkpulver, paprika, naturlig aroma/arom (paprika), røget/røkt/røkt paprika aroma/paprikaarom (paprika, røg/røk/røyg), røget/røkt/røkt paprika, flormelis/florsocker/melis, rapsolie/rapsolja.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

# Snackpack popcorn

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1845kJ / 439kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	1,8g



## INDEHOLDER

Majs (80 %), rapsolie, maltodextrin, salt, **yoghurtpulver**, glukose, lægpulver, hvid peber, emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk ingrediens. Kan indeholde spor af soja.

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TORSDAG**

# Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Blomkål,  
**Hvedekerner(durumhvede)** (34%),  
Rapsolie, Rosiner, æbleeddike 5%,  
Bredbladet persille, Citronsaft, Sukker,  
Peber, sort, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	549kJ / 131kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	2,8g
Salt	0,26g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Blomkålssalat med hvedekerner og æbleedressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

Blomkål,  
**Hvedekerner(durumhvede)** (34%),  
Rapsolie, Rosiner, æbleeddike 5%,  
Bredbladet persille, Citronsaft, Sukker,  
Peber, sort, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	2,7g
Salt	0,25g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Skyr med jordbær/rabarber kompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Mandler(9%), Rabarber, Jordbær, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	10g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Skyr med jordbær/rabarber kompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Mandler(9%), Rabarber, Jordbær, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	444kJ / 106kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	9,8g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Grøn pastasalat med oksekødboller

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	6,2g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier,, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Vand, Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(5%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(5%), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Grøn pastasalat med oksekødboller

## TILBEREDNING



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	803kJ / 191kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,9g
Salt	1,3g

## INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Vand, Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (5%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(5%), Rapsolie

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Hindbæryoghurt med quinoamüsli

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	664kJ / 158kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	4,8g
Salt	0,07g



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, sødmælk, yoghurtkultur, Hindbærpuré, havregryn, honing, rød quinoa(2%), Honning, Græskarkerner(1%), hirse(1%), Solsikkekerner(1%), hasselnøddekerner(1%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Hindbæryoghurt med quinoamüsli

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	664kJ / 158kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	4,8g
Salt	0,07g



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, sødmælk, yoghurtkultur, Hindbærpuré, havregryn, honing, rød quinoa(2%), Honning, Græskarkerner(1%), hirse(1%), Solsikkekerner(1%), hasselnøddekerner(1%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Overnight oats med mangopure

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,  
**skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**,  
100% pure af mangofrugter. pasteuriseret  
produkt (varmebehandlet), **havregryn**,  
dadler., **Mandler**, Hørfrø, Chiafrø, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	7,0g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Overnight oats med mangopure

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,  
**skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**,  
100% pure af mangofrugter, pasteuriseret  
produkt (varmebehandlet), **havregryn**,  
dadler., **Mandler**, Hørfrø, Chiafrø, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	7,0g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	716kJ / 171kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,1g
Salt	0,37g



## INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **Bulgur**, 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

**MAND - ONSDAG**

# Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,2g
Salt	0,33g



## INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **Bulgur**, 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

**KVINDE - ONSDAG**

# Millionbøf med kartoffeltern og ærter

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	312kJ / 74kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,5g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Ærter, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, 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), Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Millionbøf med kartoffeltern og ærter

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	315kJ / 75kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,8g
Salt	0,61g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Ærter, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, 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), Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**



# Quinoasalat med avokado og pulled chicken

## TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.  
Kylling kan nydes kold eller varm.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,1g
Salt	0,36g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, **Hvedekerner(durumhvede)**, (12%), Vand, **Sojabønner**, quinoa lys(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, porrer(6%), **Græskarkerner**(3%), Æblejuice fra koncentrat, **Sesamfrø**(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Quinoasalat med avokado og pulled chicken

## TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.  
Kylling kan nydes kold eller varm.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,4g
Salt	0,38g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, **Hvedekerner(durumhvede)**, (12%), Vand, **Sojabønner**, quinoa lys(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, porrer(6%), **Græskarkerner**(3%), Æblejuice fra koncentrat, **Sesamfrø**(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,5g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (12%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Champignon, løg, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, hele (! variable mængder), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra æg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,4g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (12%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Champignon, løg, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johan rørhatte, hele (! variable mængder), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra æg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Kyllinge lårfilet med pasta og feta/tomatsauce

## TILBEREDNING

Kom lårfilet på en bageplade.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	644kJ / 153kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	10g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gæreksakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, cherry tomater hele(9%), courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(7%), Rapsolie, Salt, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kyllinge lårfilet med pasta og feta/tomatsauce

## TILBEREDNING

Kom lårfilet på en bageplade.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	11g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gæreksrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, cherry tomater hele(9%), courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(7%), Rapsolie, Salt, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Sandwich m. rødbedehummus og salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	799kJ / 190kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	2,8g
Salt	0,94g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt** (22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(10%), Rapsolie, **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur** (9%), **Sesamfrø**, Rødbede, maltodextrin. **Kan** indeholde spor af mælk, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Sandwich m. rødbedehummus og salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	2,4g
Salt	0,89g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt** (22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(10%), Rapsolie, **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur** (9%), **Sesamfrø**, Rødbede, maltodextrin. **Kan** indeholde spor af mælk, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**



# Müslibar Bisquit/Cho

## TILBEREDNING

Nydes som de er

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**, mørk chokolade 22%, [sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilje ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (mælk), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkeolie], koncentreret æblesaft, solsikkeolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af jordnødder, mandler og hasselnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Quinoabøf med ris salat

## TILBEREDNING

Kom bøffen på en bageplade.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	2,9g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (speltmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, gær), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), sojabønner, kartoffelflager, **hvedemel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, løgpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), **sojasauce** (vand, salt, sojabønner, **hvede**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Vand, **forkogte** brune ris(13%), courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(5%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Quinoabøf med ris salat

## TILBEREDNING

Kom bøffen på en bageplade.  
Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	3,1g
Salt	0,41g



## INDEHOLDER

grønkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (speltmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, gær), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), sojabønner, kartoffelflager.  
**hvedemel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, løgpulver, hvidlødspulver, krydderier, rapsolie),  
**sojasauce** (vand, salt, sojabønner, **hvede**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlødspulver, knust ingefær, sort peber., Vand, **forkogte** brune ris(16%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(4%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**