

Grøn bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat (18%), Bulgur, Basilikum, solsikke olie, cashewnødder, parmesanost, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, babyspinat, Sojabønner, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,0g
Salt	0,56g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Grøn bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat (18%), Bulgur, Basilikum, solsikke olie, cashewnødder, parmesanost, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, babyspinat, Sojabønner, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	485kJ / 116kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,9g
Salt	0,55g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Drikke skyr med rabarber hertil fibermüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, vand, sukker, koncentrat, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (E202 og E211), Vand, flager af hel rug, havregryn, Mandler(3%), Solsikkekerner(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(2%), dadler 50%, Invedeklid 48%, oligofruktose (fibre fra cikanderod), Harfrø(1%), Sesamfrø(1%), honing, Chiafrø(0%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	807kJ / 192kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Drikke skyr med rabarber hertil fibermüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, vand, sukker, koncentrat, surhedsregulerende middel (citronsyre), konserveringsmiddel (E202 og E211), Vand, flager af hel rug, havregryn, Mandler(3%), Solsikkekerner(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(2%), dadler 50%, Invedskid 48%, oligofruktose (fibre fra cikanderod), Harfrø(1%), Sesamfrø(1%), honing, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Mandler havsalt 50g

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

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 - TORSDAG

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

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilisk fedt (raps, shea), rugmel (17%), maltodextrin, ostepulver (8,5%), gær, kærnemælkspulver, aroma (mælk), salt, tørret purløg (0,31%). Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og lupin.

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - **ONSDAG**

Chokolademandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2167kJ / 516kcal
Fedt	34g
Heraf mættede fedtsyrer	13g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	10g
Salt	0,20g



INDEHOLDER

65% mælkechokolade / mjølkchokolad (sukker / socker, sødmælks- mjølk- /heimeks- pulver, kakao masse, **kakaosmør**, valle-**vassel**-/myse- pulver (lactose/mjølkk), emulgator / emulgeringsmedel, E322 (soya), naturlig vanilje aroma), 29% **mandler**, ammoniumchlorid / almiakk, lakritsrods ekstrakt / lakritsrode ekstrakt, **kakaosmør**, palmeolie / palmolja. Kan indeholde/nehålla spor af **gluten**, **nødder/nøtter**, og jordnødder/peanøtter.

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, Grønskærker, 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, Grønskærker, 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

Rødkålssalat med edamamebønner, mango og spi

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Rødkål, **sojabønner**, tranebær, Rapsolie, mango, anisledikke 5%, Citronsaft, Sukker, **GrøskarKerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, **cayennepeber**, spidskommen, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	4,3g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rødkålssalat med edamamebønner, mango og spi

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Rødkål, **sojabønner**, tranebær, Rapsolie, mango, anisledikke 5%, Citronsaft, Sukker, **GræskarKerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, **cayennepeber**, spidskommen, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,6g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

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

Hindbærgrød med hakkede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologisk havre (12%), økologisk rapsolie, salt, Hindbærpulver, Mandler, havregryn, Chiafrø, Hørfrø, Honning, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	773kJ / 184kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,8g
Salt	0,27g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Hindbærgrød med hakkede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologisk havre (12%), økologisk rapsolie, salt, Hindbærpulver, Mandler, havregryn, Chiafrø, Hørfrø, Honning, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,6g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvæde semolina, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucola i brikke, Mælk, salt, ostelebe.(3%), abledikke 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 - TORSDAG

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvæde semolina, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucola i brikke, Mælk, salt, ostelebe.(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 - TORSDAG

Salat med bønner, vinagrette, feta og quinoabøf

TILBEREDNING

Kom quinoabøffen på en bageplade.

Bag bøffen i ovnen i 25 min. ved 180°C

Vend posesalaten sammen med bønnefyldet.



INDEHOLDER

Gulerod, hvídkål, gremkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (speltmel, pøpøede quinoa, solsikkeolie, salt, gær), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (æg, rapsolie), sojabønner, kartoffelstager, **hvedemel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **sojasauce** (vand, salt, sojabønner, **hvede**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Gulerod, Grønne bønner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**(3%), solsikkeolie, hvidvinsedike 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaltkoncentrat 2.2%, **sesamfrø**, mandarinsaltkoncentrat 1.5%, citronskal 1.5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno, Bredbladet persille, **Sesamfrø**(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	3,8g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med bønner, vinagrette, feta og quinoabøf

TILBEREDNING

Kom quinoabøffen på en bageplade.

Bag bøffen i ovnen i 25 min. ved 180°C

Vend posesalaten sammen med bønnefyldet.



INDEHOLDER

Gulerod, hvidkål, gremkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (speltmel, pøpøede quinoa, solsikkeolie, salt, gær), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (æg, rapsolie), sojabønner, kartoffelflager, **hvedemel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodektrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **sojasauce** (vand, salt, sojabønner, **hvede**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Gulerod, Grønne bønner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(3%), solsikkeolie, hvidvinsedike 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaltkoncentrat 2.2%, **sesamfrø**, mandarinsaltkoncentrat 1.5%, citronskal 1.5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno, Bredbladet persille, **Sesamfrø**(1%)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	3,8g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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, **durumhvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskærkerner, hirsefrø, lysbygmalt, 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, 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

KVINDE - TIRSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Edamamebønnesalat med pesto og hvedekerner 33%
(Sojabønner, Hvedekerner(durumhvede) (110%),
Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**,
salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig
basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt),
Solsikkekerner(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	743kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,5g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Edamamebønnesalat med pesto og hvedekerner 33%
(Sojabønner, Hvedekerner(durumhvede) (110%),
Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**,
salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig
basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt),
Solsikkekerner(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	8,0g
Salt	1,8g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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, kakaoemasse, kakaoemær, emulgator (SOJALECITHIN), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (mælk), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [maismel, 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, solsikkekolie], koncentreret æblesaft, solsikkekolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af jordnødder, mandler og hasselnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Torskenuggets med kartofler, urtedressing og grø

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: urtedressing.

Kom nuggets på en bageplade.

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



INDEHOLDER

Torskefilet (70%)(Gadus Morhua), rasp (hvedemel),
hvedemel, palmeolie, vand, citrusfibre, salt,
krydder(**senep**), hævemiddel: E500, kartofler, vand,
salt, calciumchlorid, **skummetmælk** og **fløde**,
symningskultur(16%), broccoli, Grønne bønner,
Sojabønner, Ærter, pøster(4%), løg, Dild, Bredbladet
persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,3g
Salt	0,37g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Torskenuggets med kartofler, urtedressing og grø

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: urtedressing.

Kom nuggets på en bageplade.

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



INDEHOLDER

Torskefilet (70%)(Gadus Morhua), rasp (hvedemel), hvedemel, palmeolie, vand, citrusfibre, salt, krydder(**senep**), hævemiddel: E500, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **skummetmælk og fløde**, symningskultur(16%), broccoli, Grønne bønner, **Sojabønner**, Ærter, pøster(4%), løg, Dild, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	476kJ / 113kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,3g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kyllingeinderfilet med kartofler, urtedressing og g

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: urtedressing

Kom Kartoflerne på en bageplade.

Grønt & kylling: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25 min. ved 180°C



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, kyllingebryst 95,9%,
tapioca stivelse, dextrose, salt, D-xylose, glukose
sirup(25%), **skummetmælk og fløde**,
symingskultur(17%), Grønne bønner, broccoli,
Sojabønner, Ærter, porrer(4%), løg, Dild, Citronsaft,
Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,5g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TORSDAG

Kyllingeinderfilet med kartofler, urtedressing og g

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: urtedressing

Kom Kartoflerne på en bageplade.

Grønt & kylling: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25 min. ved 180°C



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, kyllingebryst 95,9%,
tapioca stivelse, dextrose, salt, d-xylose, glukose
sirup(25%), **skummetmælk og fløde**,
symningskultur(17%), Grønne bønner, broccoli,
Sojabønner, Ærter, porrer(4%), løg, Dild, Citronsaft,
Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,8g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TORSDAG

Kylling i kokos med blomkålsris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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



INDEHOLDER

blomkål, Kokosmælk, vand(14%), Kyllingebryst (96 %), Tapiokastivelse, salt, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, **cashewnødder**, salt, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, kryddert stabilisator (xanthangummi), **Kokosflager**, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-pektinstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Kaffi, Rapsolie, vand, maltodestrin, vegetabilsk olie (palm), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	4,6g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,0g
Salt	0,51g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kylling i kokos med blomkålsris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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



INDEHOLDER

blomkål, Kokosmælk, vand(14%), Kyllingebryst (96 %), Tapiokastivelse, salt, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, **cashewnødder**, salt, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, sosisikkeolie, . Forårsløg, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, kryddert stabilisator (xanthangummi), **Kokosflager**, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-pektinstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Kari, Rapsolie, vand, maltodestrin, vegetabilsk olie (palm), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,0g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Beef korma med bulgur, hybenchutney og bønner

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Hybenchutney.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	5,2g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, **Bulgur**, Kalvekød(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende midde: citronsyre (E-330)(6%), hyben, **flede**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Æbler, surhedsregulerende midde: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, læg, Sukker, æbleeddike 5%, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., spidskommen, rød chili i tern, Kanel, Koriander, Kardemomme

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Beef korma med bulgur, hybenchutney og bønner

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Hybenchutney.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	4,9g
Salt	0,31g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, **Bulgur**, Kalvekød(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende midde: citronsyre (E-330)(6%), hyben, **flede**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Æbler, surhedsregulerende midde: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, læg, Sukker, æbleeddike 5%, Rapsolie, 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, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., spidskommen, rød chili i tern, Kanel, Koriander, Kardemomme

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Oksefrikadeller med stegte kartofler, grønt og kold

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: bearnaisedressing.

Kom kartofler, grønt og frikadeller på en bageplade.

Varm i ovnen i 25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,8g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), sødeskølle (6 %), kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Oksekød, **feta**, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælketerstof**, læg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvildag, vand, rapsolie, **aggeblommer** (2.5%) (æg fra fritgående høns), læg (2.5%), modificeret majsstivelse, sukker, skummetmælkspulver, estragon blade (1.3%), salt, krydderieddike (eddike, læg, salt, krydderier, krydderiextrakt, antioxidant (e224(sulfitt)), farve (e150c) (1,1%), estragoneddike (0.8%), surhedsregulerende middel (e270, e262), smagsforstærker (e621), **mælkprotein**, **sennebspulver**, persille (0.4%), naturlig **smararoma**, konserveringsmiddel (e202, e211), stabilisator (e415), farvestof (e160a), peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Oksefrikadeller med stegte kartofler, grønt og kold

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: bearnaisedressing.

Kom kartofler, grønt og frikadeller på en bageplade.

Varm i ovnen i 25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,6g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), sødeskølle (6 %), kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Oksekød, **feta**, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælketørstof**, læg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilisk protein, urter, krydderier, hvildag, vand, rapsolie, **aggeblommer** (2.5%) (æg fra fritgående høns), læg (2.5%), modificeret majsstivelse, sukker, skummetmælkspulver, estragon blade (1.3%), salt, krydderieddike (eddike, læg, salt, krydderier, krydderiextrakt, antioxidant (e224(sulfit)), farve (e150c) (1,1%), estragoneddike (0.8%), surhedsregulerende middel (e270, e262), smagsforstærker (e621), **mælkeprotein**, **sennepspulver**, persille (0.4%), naturlig **smararoma**, konserveringsmiddel (e202, e211), stabilisator (e415), farvestof (e160a), peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose, iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt**, pasteuriseret **mælk**, salt, mEikesyre kulturer, mikrobiel lebe og palmedolie (7%), Rød peberfrugt(68.2%), Aubergine(8.9%), sukker, sosisikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (3%), Rapsolie, Brødblandet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliflager



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich m. kylling og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose, iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt**, pasteuriseret **mælk**, salt, mElikesyre kulturer, mikrobiel lebe og palmedolie (7%), Rød peberfrugt (8,2%), Aubergine (8,9%), sukker, sosisikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur** (3%), Rapsolie, Brødblandet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliflager



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	10g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG