

Kogt æg med tomat og rugknækere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i læge (34%). Læge: Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(28%), rugmel, hvedemel, solsikkefrø, havsalt, sesamfrø, rapsolie, sukker, gær, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i læge (34%). Læge: Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(28%), rugmel, hvedemel, solsikkefrø, havsalt, sesamfrø, rapsolie, sukker, gær, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, sødmælk, yoghurtkultur, Mandler(4%), Valnød(3%), hasselnøddekerner(3%), Sesamfrø(2%), Hørfrø(2%), havregryn(2%), Græskarkerner(2%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Chiafrø(1%), honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	741kJ / 176kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	9,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, sødmælk, yoghurtkultur, Mandler(4%), Valnød(3%), hasselnøddekerner(3%), Sesamfrø(2%), Hørfrø(2%), havregryn(2%), Græskarkerner(2%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Chiafrø(1%), horing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	9,6g
Salt	0,11g



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, Hakket oksekød, Kidney bønner, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), leg, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(4%), peberfrugt, Vand, Solterede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Fæve (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), leg, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(4%), peberfrugt, Vand, Solterede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Fæve (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

Bulgursalat med feta og dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,2g
Salt	0,60g

INDEHOLDER

Vand, Sojabønner, Bulgur, Selleri, gulerødder, porresnit, bladselleri, løg, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteloë, Solsikkekerner(5%), løg, Rapsolie, Bredbladet persille, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bulgursalat med feta og dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,1g
Salt	0,65g

INDEHOLDER

Vand, Sojabønner, Bulgur, Selleri, gulerødder, porresnit, bladselleri, løg, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelohe, Solsikkekerner(5%), løg, Rapsolie, Bredbladet persille, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (formelins, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede jordnødder (10%), vallepulver (mælk), palmecolie, havregryn, puffed ris (risemel, majsmeal, havremel, formelins, 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

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 - FREDAG

Snackpack cheese

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

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 - ONSDAG

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, økologisk druesukker/druesøcker, **vælpulver/vasslepulver (mælk/mjØik)**, salt, **laktose**, maltodextrin (majs, kartofler/potatis), flormelis/florsøcker, lægpulver/løkpulver, konserveringsstof/konserveringsmedel: e270, persille/persille, hvidløgspulver/ vittløkspulver, antiklumpningsmiddel/klumpforebyggende medel: e551, gærekstrakt/jæstextrakt, naturlig aroma (**mælk/mjØik**, **yoghurt**, smør/smer), antioxidant/antioxidationsmedel: e330 (citronsyre/citronsyre), rapsolie/rapsolja, aroma (rosmarin), kan indeholde/nehålla spor af andre **nødder/nøtter** og jordnødder /peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Rosiner/russin, MANDLER, tørrede/tørkede
tranebær/franbær, riset og saltet/rosede och saltade
CASHEWØDDER/-NOTTER, sukker/socker,
solsikkeolie/solsolja, salt. Kan indeholde/innehålla
rester af/av druestikke/druvstjälke samt spor/spår af andre
nødder/nötter og jordnødder/peanetter.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1172kJ / 279kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	56g
Protein	3,3g
Salt	0,02g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Kefir med stenalders müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Mandler, Sesamfrø, hasselnødder, Græskærner, Kokosflager(0%), Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	5,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kefir med stenalders müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Mandler, Sesamfrø, hasselnødder, Græskærner, Kokosflager(0%), Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	5,7g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Omelet med kartofler og kylling

TILBEREDNING

Lunes i ovn eller micro ovn.



INDEHOLDER

Kartofler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggebliver (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende midde: E330, peber (36%), Cherrytomat(24%), Forårsløg, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (20%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,0g
Salt	0,44g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Omelet med kartofler og kylling

TILBEREDNING

Lunes i ovn eller micro ovn.



INDEHOLDER

Kartofler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggebliver (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende midde: E330, peber (36%), Cherrytomat(24%), Forårsløg, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (20%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,0g
Salt	0,44g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	13g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Stegt kylling inderfillet m krydderi 40% (kylling inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifro**, hvidlæg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid)), kylling inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . **Græskarkerner**(3%), Forårslag, Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	476kJ / 113kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	12g
Salt	0,92g



INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfillet m krydderi 40% (kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifro**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid)), kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . **Græskarkerner**(3%), Forårsløg, Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grøn pastasalat med oksekødboller

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Brød Kan med fordel luges

Anrettes på tallerken, og nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	758kJ / 181kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	11g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

parmesan og hasselnødder 8% (**komælk**, salt, **ostelebe**, Lysozym, protein fra **æg**(50%), **Mælk**, salt, **ostelebe** (25%), **Hasselnødder**(25%), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (27%), Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sønegrøntpulver**, mod. stivelse, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **hvedemel**, vand, malt af **korn**, solsikkekerer, hørfrø, havisalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Brød Kan med fordel luges

Anrettes på tallerken, og nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	713kJ / 170kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,3g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

parmesan og hasselnødder 8% (**komælk**, salt, **ostelebe**, L-lysozym, protein fra æg(50%)), **Mælk**, salt, **ostelebe** (25%), **Hasselnødder**(25%), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (27%), Vand, rapsolie, sukker, eddike, **sønegrøntpulver**, mod. stivelse, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblommepulver**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **hvedemel**, vand, malt af korn, solsikkekerer, hørfrø, havisalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Mørbrad i curry med brune ris og nøddetopping

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,7g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Vand, **forkogte** brune ris (14%), mørbrad af gris, spidskål, Kokosmælk, vand (10%), Rosiner, **cashewnødder**, salt, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Gulerødder, løg, **selleri**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymajs, løg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, kryddert, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Mørbrad i curry med brune ris og nøddetopping

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	558kJ / 133kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,3g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, **forkogte** brune ris (14%), mørbrad af gris, spidskål, Kokosmælk, vand (10%), Rosiner, **cashewnødder**, salt, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Gulerødder, løg, **selleri**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymajs, løg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, kryddert, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich med skinke og ost

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Skinkekød (89%), vand (9%), salt, krydderier, dextrose, Konserveringsmiddel (E250), antioxidant (E301), stabilisator (E407a, E450), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmelet**, icebergssalat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,1g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med skinke og ost

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Skinkekød (89%), vand (9%), salt, krydderier, dextrose, Konserveringsmiddel (E250), antioxidant (E301), stabilisator (E407a, E450), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmelet**, icebergssalat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	687kJ / 164kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,4g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Oksefrikadeller med rodfrugtfritter og tzatziki

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: tzatziki

Kom fritter og frikadeller på en bageplade.

varm i ovnen i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	648kJ / 154kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,6g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

gulrødder 43%, pastinaker 43%, solsikkeolie, ris- og majsmelet, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), salt, hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, stabilisator: xanthangummi, farvestoffer: paprikaekstrakt, gurkemeje, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, dressing (kokosolie, mælkpulver, mælkeprotein, yoghurtkultur), 25% agurk, 20% drænet yoghurt (mælk, smør, mælkeprotein, yoghurtkultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % svin - TIRSDAG

Oksefrikadeller med rodfrugtfritter og tzatziki

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: tzatziki

Kom fritter og frikadeller på en bageplade.

varm i ovnen i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	5,0g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

gulrødder 43%, pastinaker 43%, solsikkeolie, ris- og majsmelet, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), salt, hævemidler: difosfat og natriumkarbonat, stabilisator: xanthangummi, farvestoffer: paprikaekstrakt, gurkemeje, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, dressing (kokosolie, mælkpulver, mælkeprotein, yoghurtkultur), 25% agurk, 20% drænet yoghurt (mælk, smør, mælkeprotein, yoghurtkultur), solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - TIRSDAG

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,1g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

komælk, salt, ostelebe, Lysozym, protein fra æg(50%),
Mælk, salt, ostelebe (33%), **Hassel nødder**(33%),
parmesan og hasseholdeflager 8% (**komælk, salt, ostelebe**, Lysozym, protein fra æg(67%), Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **fuldkorns durumhvete** semolina, Sikært økseked i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Rødvín, Gulerod, porrer(1%), løg, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Peber, sort, Rosmarin, **Fennikelfrø** stødt, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	418kJ / 99kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,0g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

komælk, salt, osteløbe, Lysozym, protein fra æg(50%),
Mælk, salt, osteløbe (33%), **Hassel nødder**(33%),
parmesan og haselnødder 8% (**komælk, salt, osteløbe**, Lysozym, protein fra æg(67%), Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **fuldkornsdurumhvete** semolina, Sikert økseked i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Rødvín, Gulerod, porrer(1%), løg, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Peber, sort, Rosmarin, **Fennikelfrø** stødt, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Quinoaasalat med majs, bønner og solsikkekerner

TILBEREDNING



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (31%), blomkål, Vand, Røde linser, vand. Kan indeholde spor af gluten, Solsikkekerner(7%), Grønne bønner, majs, **Søjabønner**, Rapsolie, ableeddike 5%, rød quinoa(2%), quinoa lys(2%), tining, Bredbladet persille, Ristet **sesamolie**, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	615kJ / 146kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	11g
Salt	0,29g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Quinoaasalat med majs, bønner og solsikkekerner

TILBEREDNING



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (31%), blomkål, Vand, Røde linser, vand. Kan indeholde spor af gluten, Solsikkekerner(7%), Grønne bønner, majs, **Søjabønner**, Rapsolie, ableeddike 5%, rød quinoa(2%), quinoa lys(2%), tining, Bredbladet persille, Ristet **sesamolie**, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	11g
Salt	0,30g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Chiagrød med kokos og mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

vand, **mandler** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkelechin), 100% puré af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur** (15%), Chiafrø(9%), Kokos(7%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	4,5g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med kokos og mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

vand, **mandler** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkærnemel, guar-gum), emulgator (solsikkelechin), 100% puré af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur** (15%), Chiafrø(9%), Kokos(7%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	4,6g
Salt	0,06g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kyllingespyd m. majssalat, hvedekerner og ananas

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Ananas/rød peberchutne

Kom spyd på en bageplade.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) , 66% Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker, **sojabønner**, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modifieret stivelse, eddike, chillipulver, gærrestrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **svovldioxid**, fremstillet af 57 g frugt/grønt pr. 100 g, samlet sukker 18 g pr. 100 g., majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekolie, , courgetter i tern(1%), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	557kJ / 133kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,0g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kyllingespyd m. majssalat, hvedekerner og ananas

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Ananas/rød peberchutne

Kom spyd på en bageplade.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) , 66% Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker, **sojabønner**, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modifieret stivelse, eddike, chillipulver, gærrestrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **svovldioxid**, fremstillet af 57 g frugt/grønt pr. 100 g, samlet sukker 18 g pr. 100 g., majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekolie, , courgetter i tern(1%), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	7,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG