

# Kvark m. solbær/hindbær topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur. Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%) fortykningsmiddel: majsstivelse, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Kvark m. solbær/hindbær topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur. Vand, økologiske solbær (25%), økologisk sukker, økologiske hindbær (16%) fortykningsmiddel: majsstivelse, **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	347kJ / 83kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **Bulgur**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, ekstrakt af soja-bønner, **hvedemel**, salt, sukker, majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Estragon, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	649kJ / 154kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,5g
Salt	1,3g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, **Bulgur**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, ekstrakt af soja-bønner, **hvedemel**, salt, sukker, majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Estragon, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,5g
Salt	1,2g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i læge (34%). Læge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(24%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	11g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i læge (34%). Læge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(24%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,2g
Salt	0,38g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Soufflé m. tomat og mandler

## TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves



## INDEHOLDER

æg, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilisk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **hvedemel**, vand, majsstivelse, **vallepulver (mælk)**, rasp (**hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, Cherrytomat(38%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	795kJ / 189kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,6g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Soufflé m. tomat og mandler

## TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves



## INDEHOLDER

æg, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilisk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **hvedemel**, vand, majsstivelse, **vallepulver (mælk)**, rasp (**hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, Cherrytomat(38%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,0g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG



# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



## INDEHOLDER

Hvedki, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **ægeblomster** (skrabeæg), citronsalt, vand, eddike, salt og peber, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1061kJ / 253kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	2,8g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



## INDEHOLDER

Hvedkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **ægeblommer** (skrabeæg), citronsalt, vand, eddike, salt og peber, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majestivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmelet**.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1056kJ / 252kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	2,7g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# 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 (formelis, 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, formelis, 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), rosmarinekstrakt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - 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/ vittøkspulver, 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**

# Skyr med mango/ananasstopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur (76%),  
Mandler(9%), mangoterm, ananas, honing, Sukker,  
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	10g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**



# Skyr med mango/ananasstopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur (76%),  
Mandler (9%), mangoterm, ananas, honing, Sukker,  
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	464kJ / 110kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	10g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kylling i fad med flødetomatsauce og pasta

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,2g
Salt	0,84g



## INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (27%), Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Basilikum(0%), Tomater, salt,(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kylling i fad med flødetomatsauce og pasta

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,9g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (27%), Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Basilikum(0%), Tomater, salt,(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt(41%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **havregryn** (dampbehandlede og grovsejede), 100% fuldkorn, Æblejuice, sukker, citronjuice og hyldeblomstekstrakt (10%), Pasteuriseret **Fra** koncentrat, Chiafrø(4%), **Mandler**, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	740kJ / 176kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	5,3g
Salt	0,05g



Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt(41%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **havregryn** (dampbehandlede og grovsejede), 100% fuldkorn, Æblejuice, sukker, citronjuice og hyldeblomstekstrakt (10%), Pasteuriseret **Fra** koncentrat, Chiafrø(4%), **Mandler**, Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	666kJ / 158kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	4,8g
Salt	0,05g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Salat med hvedekerner, pesto, falafler og creme fr

## TILBEREDNING

Varm falaflerne i ovnen i 15 min ved 180°C

Vend posesalaten sammen med kernerne.



## 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% i øg: solsikkeolie, hvede, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron., Vand, vegetabilsk olie, creme-fraiche, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbit), krydderier, æggeblommepulver (øg fra fritgående høns), surhedsregulerende middel (mælkesyre), krydderter og konserveringsmiddel (kalliumsorbat), Solsikkekerner(5%)

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

# Salat med hvedekerner, pesto, falafler og creme fr

## TILBEREDNING

Varm falaflerne i ovnen i 15 min ved 180°C

Vend posesalaten sammen med kernerne.



## 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% i øg: solsikkeolie, hvede, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron., Vand, vegetabilsk olie, creme-fraiche, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbit), krydderier, æggeblommepulver (øg fra fritgående høns), surhedsregulerende middel (mælkesyre), krydderter og konserveringsmiddel (kalliumsorbat), Solsikkekerner(5%)

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



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Pastasalat a la clubsandwich

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,7g
Salt	0,94g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Cherytomat (12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende laggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (86 %), tapiokastivelse, salt (5%), **Sojabønner**, courgetter i tern, Ærter, salat rucola i bakke, **Mælk**, salt, **ostelebe** (2%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliundsulfat**), eddike, løgpulv, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**



# Pastasalat a la clubsandwich

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Cherrymat (12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende laggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (86 %), tapiokastivelse, salt (5%), **Sojabønner**, courgetter i tern, /Erter, salat rucola i bakke, **Mælk**, salt, **ostelebe** (2%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliundsulfat**), eddike, løgpulv, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, ærter og champignon

## TILBEREDNING

Frikadellerne kommes på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 20-25 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	386kJ / 92kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,0g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Ærter, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, hvedemel, Løg, Stivelse, Salt, valle protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ransleg (24%), Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, courgetter i tern, Vand, Østershatte, shiitake, nameskosvampe, kartoflan rørhatte, hele (i variable mængder), løg(3%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Bredbladet persille, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, ærter og champignon

## TILBEREDNING

Frikadellerne kommes på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 20-25 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,5g
Salt	0,96g



## INDEHOLDER

Ærter, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, hvedemel, Løg, Stivelse, Salt, valle protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ransleg (24%), Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, courgetter i tern, Vand, Østershatte, shiitake, nameskosvampe, kartoflan rørhatte, hele (i variable mængder), løg(3%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Bredbladet persille, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Græske frikadeller med bulgur og rødbedetzaziki

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,2g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Broccoli og gule guleroeder. Grøntsagerne er forkogte., Oksekød, feta, vand, hvedemel, stivelse, salt, mælketerstof, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg., Vand, Bulgur, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Græske frikadeller med bulgur og rødbedetzaziki

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,1g
Salt	0,70g



## INDEHOLDER

Broccoli og gule guleroeder. Grøntsagerne er forkogte., Oksekød, feta, vand, hvedemel, stivelse, salt, mælketerstof, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg., Vand, Bulgur, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	730kJ / 174kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	12g
Salt	0,86g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, D-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (30%), Solsikkekerner (10%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, ostelebe** (10%), **Sojabønner**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Vand, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	13g
Salt	0,89g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, D-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (30%), Solsikkekerner (10%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe** (10%), **Sojabønner**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Vand, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Wokret med fuldkornsrís og sur/sødsauce

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	7,6g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **selleri**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymajs, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Vand, **forkogte** brune ris(11%), , Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Majsstivelse, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**



# Wokret med fuldkornsris og sur/sødsauce

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	373kJ / 89kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,5g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **selleri**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bænespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymajs, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Vand, **forkogte** brune ris(11%), , Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Majsstivelse, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

squash(21%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330) (21%), quinoa lys, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Vand, **Mandler**(5%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **sulfitter**), Rapsolie, Bredbladet persille, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	748kJ / 178kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	9,3g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

squash(21%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330) (21%), quinoa lys, Kyllingbryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Vand, **Mandler**(5%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **sulfitter**), Rapsolie, Bredbladet persille, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	738kJ / 176kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,9g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**