

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,
hvidløg, 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,
hvidløg, 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

Chicken Tikka Masala hertil blomkålsris og edama

TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	5,0g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,9g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

blomkål, **Sojabønner**, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret, Vand, løg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikæktakt.Kan indeholde **senep**, **nødder** og jordnødder., **Mandler**(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kokosmælk, glukose sirup, emulgator: **kasein(mælk)**, stabilisator: E340ii, E471, antiklumpningsmiddel: E551(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Chicken Tikka Masala hertil blomkålsris og edama

TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	375kJ / 89kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,1g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

blomkål, **Sojabønner**, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret, Vand, løg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep**, **nødder** og jordnødder., **Mandler**(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kokosmælk, glukose sirup, emulgator: **kasein(mælk)**, stabilisator: E340ii, E471, antiklumpningsmiddel: E551(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Fuldkorns lasagnette med kylling

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,7g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Vand, Hakket kyllingekød, Fuldkorns Durum Semolina **hvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Vand, **letmælk**, **flødestation (kærmælk**, veg.feddstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **hvedemel**, salt, revet **ost (mælk**, mælkesyrekultur, osteløbe, kartoffelmel), gærestrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreeksrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), **Mælk**, salt, **osteløbe**(5%), Hvidvin, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, courgetter i tern, løg, Tomater, salt,(1%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Peber, sort, Timian, Oregano., Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Fuldkorns lasagnette med kylling

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Vand, Hakket kyllingekød, Fuldkorns Durum Semolina **hvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Vand, **letmælk**, **flødestation (kærmælk**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **hvedemel**, salt, revet **ost (mælk**, mælkesyrekultur, osteløbe, kartoffelmel), gærestrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, savie, stabilisatorer (E412, E461), **Mælk**, salt, **osteløbe**(5%), Hvidvin, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, courgetter i tern, løg, Tomater, salt,(1%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Peber, sort, Timian, Oregano., Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Drikke skyr med passionsfrugt hertil fibermüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	834kJ / 199kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,3g
Salt	0,08g

INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sukker, vand, koncentreret citronsaft, koncentreret passionsfrugtsaft, koncentreret appelsinsaft, farve: E161b, naturlig aroma, emulgatorer: akaciegummi, E445, Frugtsaft i alt: 36 % heraf 10 % passionsfrugtsaft., E161b - Lutein Indeholder: E445 - Glycerolestere af fyrrøharpiks, Vand, havregryn, flager af hel rug., Solsikkekerner(3%), Mandler(3%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos(2%), dadler 50%, hvedekliid 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Hørfrø(1%), Sesamfrø(1%), honing, Chiafrø(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Drikke skyr med passionsfrugt hertil fibermüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sukker, vand, koncentreret citronsaft, koncentreret passionsfrugtsaft, koncentreret appelsinsaft, farve: E161b, naturlig aroma, emulgatorer: akaciegummi, E445, Frugtsaft i alt: 36 %, heraf 10 % passionsfrugtsaft., E161b - Lutein Indeholder: E445 - Glycerolestere af fyrrøharpiks, Vand, havregryn, flager af hel rug., Solsikkekerner(3%), Mandler(3%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos(2%), dadler 50%, hvedekliid 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Hørfrø(1%), Sesamfrø(1%), honing, Chiafrø(0%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	781kJ / 186kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs m. chiabrød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,9g
Salt	0,60g



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, lysbygsmalt, bygkerner, salt med jod, gær, **Sødmælk**(7%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. chiabrød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	666kJ / 159kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,8g
Salt	0,62g



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, lysbygsmalt, bygkerner, salt med jod, gær, **Sødmælk**(7%), Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich ost, tomat

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

Hvedemel 58%, vegetabilsk fedt (raps, shea), **ostepulver** 9%, maltodextrin, **kærnemælkspulver**, gær, sukker, aroma (**mælk**), salt, tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%. Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og LUPIN.

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 - TORSDAG

Majs snack med chia & hørfrø

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - 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- /helmelks-** pulver, kakaomasse, **kakaosmør, valle-/vassle-/myse-** pulver (**lactose/mjøl**k), emulgator / emulgeringsmedel; E322 (**soya**), naturlig vanilje aroma), 29% **mandler**, ammoniumchlorid / almiakk, lakridsrodsekstrakt / lakritsrotextrakt, **kakaosmør**, palmedie / palmoilja. Kan indeholde/innehålla spor af **gluten**, **nødder/nötter**, og jordnødder/peanötter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Rødkålssalat med edamamebønner, mango og spi

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Rødkål, **Sojabønner**, tranebær, Rapsolie, mango, æbleeddike 5%, Citronsaft, Sukker, **Græskærkerner**, Solsikkekerner, Hørfro, **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, æbleeddike 5%, Citronsaft, Sukker, **Græskærkerner**, Solsikkekerner, Hørfro, **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

Skyr med kompot af jordbær, æble og aroniabær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur.,
Hasselkødder, Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt., Jordbær, aroniabær,
Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	501kJ / 119kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	9,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr med kompot af jordbær, æble og aroniabær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Hasselnødder, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Jordbær, aroniabær, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	9,2g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Samosa med varm bulgursalat

TILBEREDNING

KOm samosa på en bageplade.
Bulgur: prik hul i filmen.
Varm retten i ovnen i 20 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :
Energi 560kJ / 133kcal
Fedt 5,3g
Heraf mættede fedtsyrer 0,5g
Kulhydrat 15g
Heraf sukkerarter 2,3g
Protein 4,9g
Salt 0,36g



INDEHOLDER

Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Vand, **Sojabønner**, **Bulgur**, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg-, løg, Bredbladet persille, Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Samosa med varm bulgursalat

TILBEREDNING

KOm samosa på en bageplade.
Bulgur: prik hul i filmen.
Varm retten i ovnen i 20 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,7g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Vand, **Sojabønner**, **Bulgur**, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg-, løg, Bredbladet persille, Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Bær yoghurt med granola

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	549kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	9,3g
Protein	5,2g
Salt	0,08g



INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid)(80%), **havregryn**, Honning, **Mandler**(3%), Økologiske **speltflager**, Æblejuice fra koncentrat, **Græskarkerner**(1%), **valnøddolie**, **Kokosflager**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bær yoghurt med granola

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	575kJ / 137kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	9,4g
Protein	5,3g
Salt	0,08g



INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid)(80%), **havregryn**, Honning, **Mandler**(3%), Økologiske **speltflager**, Æblejuice fra koncentrat, **Græskarkerner**(1%), **valnøddolie**, **Kokosflager**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Spicy fiskedeller med krydderurtdressing og grø

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,50g



INDEHOLDER

Ærter, broccoli og sugar snap peas., Torsk, rejer, kartoffelflager, løg, rapsolie, kartoffelstivelse, æggehvitepulver, vallepulver af (mælk), salt, chili, paprika, æggepulver, mælkeproteiner, hvidløg, korianderblade, citrongræs, lime salt, peber, reje bouillon., skummetmælk og fløde, syrningskultur(10%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, sennepsmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., sødmælk, yoghurtkultur(1%), Citronsaft, Purløg, Bredbladet persille, Løgpulver, Hvidlødspulver, Hvid peber., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Spicy fiskedeller med krydderurtdressing og grø

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	7,6g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

Ærter, broccoli og sugar snap peas., **Torsk**, **rejer**, kartoffelflager, løg, rapsolie, kartoffelstivelse, **æggehvidepulver**, vallepulver af (**mælk**), salt, chili, paprika, **æggepulver**, **mælkeproteiner**, hvidløg, korianderblade, citrongræs, lime salt, peber, **reje** bouillon., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(10%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., **sødmælk**, **yoghurtkultur**(1%), Citronsaft, Purløg, Bredbladet persille, Løgpulver, Hvidlødspulver, Hvid peber., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kyllingedeller krydderurtdressing og grønt

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	731kJ / 174kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,1g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Ærter, broccoli og sukker snap peas., 80% hakket fjerkrækød (46% kylling, 34% kalkun), panering (**HVEDEMEL**., vand, salt, gær), løg, vand, kyllingeskind, salt, **HVEDEGLUTEN**, krydderier., dextrose, rapsoolie., **skummetmælk** og fløde, syrningskultur(9%), 80% Rapsolie., vand, 2% pasteuriserende søggebloomer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., **sødmælk**., **yoghurtkultur**(1%), Citronsaft, Bredbladet persille, Purløg, Leggpulver, Hvidløgpulver, Hvid peber., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - ONSDAG

Kyllingedeller krydderurtdressing og grønt

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	712kJ / 170kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,7g
Salt	0,56g



INDEHOLDER

Ærter, broccoli og sukker snap peas., 80% hakket fjerkrækød (46% kylling, 34% kalkun), panering (**HVEDEMEL**., vand, salt, gær), løg, vand, kyllingeskind, salt, **HVEDEGLUTEN**, krydderier., dextrose, rapsoolie., **skummetmælk** og fløde, syrningskultur(9%), 80% Rapsolie., vand, 2% pasteuriserende søggebommer., eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., **sødmælk**., **yoghurtkultur**(1%), Citronsaft, Bredbladet persille, Purløg, Leggpulver, Hvidløgpulver, Hvid peber., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - ONSDAG

Salat med crispy veggie bites og kikærter, feta og

TILBEREDNING

Grøntsagsbites kan med fordel laves i c

Vend posesalaten sammen med kikærterne og top med nødderne.



INDEHOLDER

Friséesalat, rød spidskål, rød crisp, kikærter 31 %, gulerødder 31 %, ærter 16 %, løg 11 %, ærteprotein, rapsolie, majssemolina, majsstivelse, persille 1,5 %, hvidløg 1 %, salt, stabiliseringsmiddel (e461), champignonekstrakt, krydderier og krydderiekstrakt, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **Mælk**, salt,

mælkesyrekultur, osteløbe, courgetter i tern, Soltorrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . **Græskarkerner**, Solsikkekerner, **Sesamfrø**, Hørfrø, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker., Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Salt, Mynte, **cayennepeber**, spidskommen



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med crispy veggie bites og kikærter, feta og

TILBEREDNING

Grøntsagsbites kan med fordel laves i c

Vend posesalaten sammen med kikærterne og top med nødderne.



INDEHOLDER

Friséesalat, rød spidskål, rød crisp, kikærter 31 %, gulerødder 31 %, ærter 16 %, løg 11 %, ærteprotein, rapsolie, majssemolina, majsstivelse, persille 1,5 %, hvidløg 1 %, salt, stabiliseringsmiddel (e461), champignonekstrakt, krydderier og krydderiekstrakt, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **Mælk**, salt,

mælkesyrekultur, **osteløbe**, courgetter i tern, Soltorrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . **Græskarkerner**, Solsikkekerner, **Sesamfrø**, Hørfrø, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Salt, Mynte, **cayennepeber**, spidskommen



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,7g
Salt	0,98g

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, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Cherrytomat(12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (98 %), tapiokastivelse, salt,(5%), **Sojabønner**, courgetter i tern, Ærter, salat rucola i bakke, **Mælk**, salt, **osteløbe** (2%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpdisulfit**), eddike, løgpulp, 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, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Cherrytomat(12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (98 %), tapiokastivelse, salt,(5%), **Sojabønner**, courgetter i tern, Ærter, salat rucola i bakke, **Mælk**, salt, **osteløbe** (2%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumpyrosulfat**), eddike, løgpulp, 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

Quinoaasalat med rødbede-tzatziki

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur. Rødbede, Quinoa(13%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning,(10%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Vand, Æter(9%), Rødkål, broccoli, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, eddike, salt, aroma., Salt, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	683kJ / 163kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	6,5g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Quinoaasalat med rødbede-tzatziki

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur. Rødbede, Quinoa(13%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning,(10%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Vand, Æter(9%), Rødkål, broccoli, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, eddike, salt, aroma., Salt, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Müslibar cranberry

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornsflager (29%) (majsgryn, **hvedemel**, sukker, **rugmel**, **bygmaltekstrakt**, hvedekim, salt, antiklumpningsmiddel (kalliumferrocyanid), hvedekliid), vekaobund (flormelis, palmekernerolie, **vallepulver (mælk)**, kakaopulver, skummelm/Elkspulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), puffedede ris (11%) (ris, majsmel, **havremel**, flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator (sojalecithin).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,3g
Salt	4,0g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (31%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, iblødlagte røde kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel: calciumchlorid, Iceberg salat, Frise salat, Radicchio salat (9%), Tomater, salt (9%), **fløde**, **skummetmælk**, salt, **mælkesyre**kultur (3%), Drueragurker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule **sennepsfrø** (1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,3g
Salt	3,6g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (31%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, iblødlagte røde kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel: calciumchlorid, Iceberg salat, Frise salat, Radicchio salat (9%), Tomater, salt (9%), **fløde**, **skummetmælk**, salt, **mælkesyre**kultur (3%), Drueragurker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule **sennepsfrø** (1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Chiagrød med kokos og mangokompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

vand, **mandler** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannesbrødkememel, guar-gum), emulgator (solsikkelecthin), 100% puré af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**, (15%), Chiafrø(9%), Kokos(7%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,



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 (johannesbrødkememel, guar-gum), emulgator (solsikkelecthin), 100% puré af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**, (15%), Chiafrø(9%), Kokos(7%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,



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