

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Sukker, solbær, vand, gørelingsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat, **havregryn**, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	2,6g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Sukker, solbær, vand, gørelingsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat, **havregryn**, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	17g
Protein	2,5g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tom:

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede hølæg, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (18%), Mandler, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), Ærter, Purøg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	724kJ / 172kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	11g
Salt	0,37g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede høslag, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (18%), Mandler, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), Ærter, Purøg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryst (98%), tapiokastivelse, salt, Rødbede, Rapsolie, **perlespelt**, Quinoa, rød quinoa, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumsulfit**), Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	739kJ / 176kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,8g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryst (98%), tapiokastivelse, salt, Rødbede, Rapsolie, **perlespelt**, Quinoa, rød quinoa, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumsulfit**), Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	659kJ / 157kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,1g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pasta i trøffel flødesauce med kylling

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 14-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	483kJ / 115kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,9g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt (23%), Fuldkorns Durum Semolina **hvødemel**, vand, Cherrytomat (13%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørrøtte, hele (i variable mængder), Hvidvinskonzentrat (med **svovldioxid**), Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Olivenolie, hvid trøffel aroma (uber magnatum Pico) 35%, hvid trøffel, 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørrøtte), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukoesirup, iæg, hvidtæg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Bredbladet persille, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Pasta i trøffel flødesauce med kylling

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 14-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	476kJ / 113kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt (23%), Fuldkorns Durum Semolina **hvedemel**, vand, Cherrytomat (13%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørrøtte, hele (i variable mængder), Hvidvinskonzentrat (med **svovldioxid**), Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Olivenolie, hvid trøffel aroma (uber magnatum Pico) 35%, hvid trøffel, 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørrøtte), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, læg, hvidæg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Bredbladet persille, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

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

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%), **ægeblommer** (skrabeæg), citronsalt, vand, eddike, salt og peber, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmelet**.

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

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

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

Mandler med lakrids

TILBEREDNING

Kan med fordel luges



INDEHOLDER

95% mandler, 2% lakrids, druesukker, formelins, salt, kakaopulver, kakaosmør, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2428kJ / 578kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	21g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Sødt saltet mix

TILBEREDNING



INDEHOLDER

50% **peanuts**, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkole / sotrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmedel, E322. Rester af druestikke samt spor af nødder kan forekomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1956kJ / 466kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,30g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Müslibar mørk choko

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1550kJ / 369kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,5g
Kulhydrat	54g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	6,2g
Salt	0,29g



INDEHOLDER

oligofruktosesirup, mørk chokolade 22% [sukker, kakaomasse, **kakaosmør**, emulgator (sojalecithin), vanilleekstrakt], korn-crispies [**hvedemel**, **vallepulver (mælk/melk)**, salt, gurkemeje, hævemiddel (e500)], havreflager 18%, korn crispies med kakao [majsmel, sukker, rismel, **hvedemel**, fedtfattigt kakaoapulver 5,3%, **bygmal** ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, sødesikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (sojalecithin).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - **ONSDAG**

Snackpack pizza

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1864kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt, tomatpulver (1,2 %), dextrose, hvidløgspulver, urter (basilikum, 0,2 %), oregano, persille), løgpulver, gærsekstrakt, syre (citronsyre), paprikaekstrakt, aroma, basilikumekstrakt, emulgator (solsikkelecithin), rosmarinsekstrakt. Kan indeholde spor af soja og mælk.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

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 / mjlkchoklad (sukker / socker, smdmeiks- mjlk- helmeiks- pulver, kakoomasse, kakosmer, valle-vasse-/myse- pulver (lactose/mjlk), emulgator / emulgeringsmedel, E322 (soya), naturlig vanilje aroma), 29% mandler, ammoniumchlorid / almiakk, lakritsrods ekstrakt / lakritsrodeksrakt, kakosmer, palmeolie / palmdlja. Kan indeholde/inehalla spor af gluten, nadder/nötter, og jordnoder/peanetter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Kefir med stenalders müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Mandler, Sesamfrø, hasselnødder, Græskarfrø, 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

Middelhavs tabbouleh med perlebyg og spinat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) -, Grønne bønner, **Sojabønner**, pommer, grillet rødt og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, **Græskærner**, Solsikkekerner, Brødbledet persille, Mynte, **Sesamfrø**, Høfrø, Vand, ekstrakt af soja-**bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Salt, **cayennepeber**, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,4g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Middelhavs tabbouleh med perlebyg og spinat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) -, Grønne bønner, **Sojabønner**, pomar, grølet rødt og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, **Græskærner**, Solsikkekerner, Brødbladet persille, Mynte, **Sesamfrø**, Hørfrø, Vand, ekstrakt af soja-**bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Salt, **cayennepeber**, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,1g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler, paprikasauce og br

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, hvedemel, Løg, Stivelse, Salt, valle protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (24%), broccoli, Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Majsstivelse, Paprika., Sukker, Løgpulver, Hvidløgpulver, Salt, Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	405kJ / 97kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,4g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler, paprikasauce og br

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød,
hvedemel, Løg, Stivelse, Salt, valle protein koncentrat
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,
ramsløg (24%), broccoli, Vand, **fæde**; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond
(vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver,
salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg,
eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Tomater,
salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand,
salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter
(indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat,
surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466,
e415), konserveringsmidler (e202, e211), Majsstivelse,
Paprika., Sukker, Løgpulver, Hvidlødspulver, Salt, Peber,
sort



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	398kJ / 95kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,9g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Salat med quinoa og kylling

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (29%),
Frisseesalat, rød spidskål, rød crisp, blomkål,
Solsikkekerner(8%), Vand, **Røde** linser, vand. Kan
indeholde spor af: gluten, majs, **Sojabønner**, Grønne
bønner, Rapsolie, æbleeddike 5%, rød quinoa(1%),
quinoa lys(1%), honing, Bredbladet persille, Ristet
sesamolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med quinoa og kylling

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (29%),
Frisøssalat, rød spidskål, rød crisp, blomkål,
Solsikkekerner(8%), Vand, **Røde** linser, vand. Kan
indeholde spor af: gluten, majs, **Sojabønner**, Grønne
bønner, Rapsolie, æbleeddike 5%, rød quinoa(1%),
quinoa lys(1%), honing, Bredbladet persille, Ristet
sesamolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	10g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Pastasalat med broccoli og peanuts

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvæde semolina, Sojabønner, Ærter, broccoli, skummetmælk og fløde, syrningskultur(5%), Rapsolie 78 %, vand, æg 6,8%, eddike, æggeblommer 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), frøfrigående hans(5%), Citronsaft, peanuts, palmeolie, salt, Rødløg(2%), Salt, Sukker, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	676kJ / 161kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,0g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,8g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **forkogte brune ris** (11%), Forårslag, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,9g
Salt	0,28g



INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **forkogte brune ris** (11%), Forårslag, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Indisk dahl hertil æble/mynte raita

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Raita

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	4,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	4,1g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(25%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(20%), **mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, hvedemel** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), svartfæ, salt, fennikel, **mælkepulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **nigellafrø**, Linsær, Vand, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), læg, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg: pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allihånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, Mynte, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Koriander, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kaneel

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Indisk dahl hertil æble/mynte raita

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Raita

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	4,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	4,1g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(25%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(20%), **mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, hvedemel** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), svartfæ, salt, fennikel, **mælkepulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **nigellafrø**, Linsler, Vand, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), læg, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg: persilinerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allihånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Karry, Mynte, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Koriander, Kardemomme, **cajennepeber**, Chiliflager, Kaneel

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Urtemarineret kylling med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

34% sojabønner (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellini-bønner (vand, cannellini-bønner, salt), udblødte og kogte, kyllingeinderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose. Vand, Bulgur, Vegetabilisk olie/raps (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	638kJ / 152kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,67g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Urtemarineret kylling med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

34% sojabønner (blancherede), 33% sorte bønner (vand, sorte bønner, salt), 33% cannellini-bønner (vand, cannellini-bønner, salt), udblødte og kogte, kyllingeinderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose. Vand. Bulgur, Vegetabilisk olie/raps (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidlag, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	12g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG