

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 - ONSDAG

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 - ONSDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	9,4g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	9,7g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) (36%), Sojabønner, spidskål, broccoli, Sojaleje, Vand, Sprosteddike, Sukker, Hvidleg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidlegssaft, Skaloteleg, **senepstfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purleg, **sellerisaft**, Løg, Hvidlegsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(3%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,0g
Salt	0,39g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) (36%), Sojabønner, spidskål, broccoli, Sojaleje, Vand, Spriteddike, Sukker, Hvidleg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidlegssaft, Skaloteleg, **sennepsfre**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purleg, **sellerisaft**, Løg, Hvidlegsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(3%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,7g
Salt	0,41g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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, majsmeel, 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 - MANDAG

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 - TORSDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1874kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,5g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,0g
Salt	0,95g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

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/innehålla spor af andre **nødder/nøtter** og jordnødder /peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - **ONSDAG**

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet



INDEHOLDER

hvedemel, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), Iceberg salat, Fritsé salat, Radicchio salat, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(13%), asparges, vand, salt, citronsyre, Forårsløg, Ærter, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	866kJ / 206kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,5g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	846kJ / 201kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,0g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

hvedemel, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), Iceberg salat, Fritsé salat, Radicchio salat, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(13%), asparges, vand, salt, citronsyre, Forårsløg, Ærter, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, ostetøbe pasteuriseret, hvedemel, vand, malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	607kJ / 145kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	11g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, ostetelebe pasteuriseret, hvedemel, vand, malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	10g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Tandoorikylling med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	11g
Salt	0,66g



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (30%), Vand, **Søjabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Bulgur**, **sædmælk**, **yoghurtkultur** (12%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palm), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, spidskommen, Koriander, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, **cayennepeber**, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Tandoorikylling med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	12g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (30%), Vand, **Søjabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Bulgur**, **sædmælk**, **yoghurtkultur** (12%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, spidskommen, Koriander, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, **cayennepeber**, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

1/4 liter letmælk 1,5% fedt (35%), skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur (21%), Chiafrø (19%), Hindbærpuré, honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugtaroma, naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	695kJ / 166kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	7,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

1/4 liter letmælk 1,5% fedt (35%), skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur (21%), Chiafrø (19%), Hindbærpuré, honing, Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret citronsaft, naturlig aroma, naturlige grapefrugtaroma, naturlig litchiaroma. Indeholder hyldeblomst ekstrakt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	695kJ / 165kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	7,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Spinat stick med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Kom spinatstick og gulerødder på en bageplade

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



INDEHOLDER

Bagte gulerødder med persille og citron 28% (røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, Citron, Bredbladet persille, Salt, Hvidlegspulver, Citronsaft), kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **hvedemel**, vand, rasp, (**hvedemel**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **fløde**, **skummetmælkspulver**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(7%), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Bredbladet persille(2%), Salt, Majsstivelse, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Sukker, Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	2,4g
Salt	2,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Spinat stick med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Kom spinatstick og gulerødder på en bageplade

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



INDEHOLDER

Bagte gulerødder med persille og citron 28% (røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, Citron, Bredbladet persille, Salt, Hvidlegspulver, Citronsaft), kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelstivelse, hvedemel, vand, rasp, (hvedemel, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), fløde, skummetmælkspulver, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, 1/4 liter letmælk 1,5% fedt.(7%), Vand, fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Bredbladet persille(2%), Salt, Majsstivelse, 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), Citronsaft, Sukker, Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	2,3g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	728kJ / 173kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

komælk, salt, **ostelebe**, Lysozym, protein fra æg(38%),
Hassel nødder(25%), **Mælk**, salt, **ostelebe** (25%),
parmasan og hasselnøddeflager 6% (**komælk**, salt,
ostelebe, Lysozym, protein fra æg(13%), Spinat, rød
mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %),
tagliokastelse, salt(22%), **hvedemel**, vand, salt,
rapsolie, gær, **bygmalt**, 80% Rapsolie, vand, 2%
pastureriserende æggeblommer, eddike salt,
sennepsmel, fortykningsmiddel (E412),
konserveringsmiddel (E202), pH Under 4.5,
Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike,
salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224
kaliumpdisulfitt), eddike, løgpulv, vand, hvidvinseddike,
tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidæg,
ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid
peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d),
fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	679kJ / 162kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	8,2g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

komælk, salt, **ostelebe**, Lysozym, protein fra æg(38%),
Hassel nødder(25%), **Mælk**, salt, **ostelebe** (25%),
parmasan og hasselnøddeflager 6% (**komælk**, salt,
ostelebe, Lysozym, protein fra æg(13%), Spinat, rød
mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %),
tagliokastivelse, salt(22%), **hvedemel**, vand, salt,
rapsolie, gær, **bygmalt**, 80% Rapsolie, vand, 2%
pasteuriserende æggeblommer, eddike salt,
sennepsmel, fortykningsmiddel (E412),
konserveringsmiddel (E202), pH Under 4.5,
Appelsinjuice fra koncentrat, Vand, **sennepsfrø**, eddike,
salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224
kaliumpdisulfitt), 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 - MANDAG

Hvedekernesalat med bønner, mango og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Grønne bønner, **Hvedekerner(durumhvæde)** (21%), kikærter 60% kogt, solsikkeolie, **hvæde**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, (18%), mangotern, broccoli, **Sojabønner**, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	4,2g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat med bønner, mango og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Grønne bønner, **Hvedekerner(durumhvæde)** (21%), kikærter 60% kogt, solsikkeolie, **hvæde**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, (18%), mangotern, broccoli, **Sojabønner**, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,3g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, durum fuldkornshvede, Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt, Cherrytomat(10%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**(8%), Grønne bønner, eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	6,6g
Salt	0,96g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, durum fuldkornshvede, Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt, Cherrytomat(10%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**(8%), Grønne bønner, eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	547kJ / 130kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,3g
Salt	0,91g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Linsebolognese med pasta og bønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,0g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Solsikkekerne(5%), Rødvind, **Blågselleri**, Linsor, Tomater, salt(2%), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Linsebolognese med pasta og bønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,2g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **fuldkorns durumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Solsikkekerne(5%), Rødvind, **Bløgselleri**, Linsor, Tomater, salt(2%), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Beef shahi korma med bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

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



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,3g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

babylkarotter, Vand, **Bulgur**, Kalvekød(12%),
Græskarkerne, Tomat (70%), Tomatjuice og
surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%),
fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret, iæg, Rapsolie, vand, hvidtæg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt,
vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand,
maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt,
eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver
(chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,
Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær,
allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade,
krydderier, spidskommen, Koriander, Kanel,
Kardemomme

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Beef shahi korma med bulgur og gulerødder

TILBEREDNING

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



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,5g
Salt	0,39g

INDEHOLDER

babylkarotter., Vand, **Bulgur**, Kalvekød(12%),
Græskarkerneer., Tomat (70%), Tomatjuice og
surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%),
fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret., iæg, Rapsolie, vand, hvidtæg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi),. ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt,
vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),. vand,
maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %,
salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver
(chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Salt,
Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær,
allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade,
krydderier., spidskommen, Koriander, Kanel,
Kardemomme

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Mandler Chokolade/Lakrids

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2136kJ / 509kcal
Fedt	32g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	47g
Protein	6,0g
Salt	660,0g



INDEHOLDER

65% mælkechokolade / mjlkchokolad (sukker / socker, SØDMÆLKES- / MØLK- / HÆLMÆLKES- pulver, kakaomasse, kakaosmør, valle-/vassle-/myse- pulver (LACTOSE/MØLK), emulgator / emulgeringsmedel; E322 (SOYA), naturlig vanilje aroma), 29% MANDLER, ammoniumchlorid / almiakk, lakridsrods ekstrakt / lakritsrodestrakt, kakaosmør, palmeolie / palmoja. Kan indeholde/inehålla spor af gluten, nødder/nøtter, og jordnødder/peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

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