

Kvark med mandler, græskar og sesam

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Mandler, Græskarkerner, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	10g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kvark med mandler, græskar og sesam

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Mandler, Græskarkerner, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	9,8g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,7g
Salt	2,0g

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, courgetter i tern, kalamata oliven med sten, solsikkeolie, laurbærblad og krydderurter.. Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Mynte, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, courgetter i tern, kalamata oliven med sten, solsikkeolie, laurbærblad og krydderurter.. Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Mynte, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,6g
Salt	2,0g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs m. tomat og brød

TILBEREDNING

Kan med fordel laves



INDEHOLDER

Pasteuriserede **høslag**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (28%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druessukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Sødmælk** (6%), Purløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	527kJ / 126kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,6g
Salt	0,44g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. tomat og brød

TILBEREDNING

Kan med fordel laves



INDEHOLDER

Pasteuriserede **høslag**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (28%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Sødmælk** (6%), Purløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,3g
Salt	0,43g



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

Cashewnødder

TILBEREDNING

Kan med fordel laves



INDEHOLDER

95% CASHEWNØDDER, økologisk druesukker, vallepulver (MÆLK), salt, LAKTOSE, maltodestrin (majs, kartofler), flormelis, løgpulver, konserveringsstof: E270, persille, hvidløgpulver, gærekstrakt, naturlig aroma (MÆLK, YOGHURT, SMØR), antioxidant: E330 (citronsyre), rapsoolie, aroma (rosmarin) Kan indeholde spor af andre nødder og jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2491kJ / 593kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,4g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	17g
Salt	1,0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

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

BBQ mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

95% mandler, druesukker/druvsocker, salt, legpuler/løkpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika, roget/røkt/røkt paprika aroma/paprikaarom (paprika, roget/røkt/røkt), roget/røkt/røkt paprika, flormelis/florsøcker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2362kJ / 562kcal
Fedt	47g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	20g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Sødt saltet mix

TILBEREDNING



INDEHOLDER

50% **peanuts**, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkole / sotrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmedel, E322. Rester af druestilke 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 - TORSDAG

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**

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt**., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(9%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385),**fra** fritgående høns.(6%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(4%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	713kJ / 170kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,1g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalte**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(9%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385),**fra** fritgående høns,(6%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(4%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	688kJ / 164kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,3g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,7g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

Isbedlagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vænn, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepeberekstrakt, **Sojabønner**, courgetter i tern, **Hvedekerner(durumhvede)** (14%), Cherytomat(4%), Rapsolie, Citronsaft, **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, ostetøbe, Rødløg(3%), Forårsløg, Bredbladet persille, honing, vand, hvidløg 13 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,7g
Salt	0,56g



INDEHOLDER

Isbedagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vænn, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepeberekstrakt, **Sojabønner**, courgetter i tern, **Hvedekerner(durumhvede)** (14%), Cherytomat(4%), Rapsolie, Citronsaft, **Mælk**, salt, **mælkesyre**kultur, ostetøbe, Rødløg(3%), Forårsløg, Bredbladet persille, honing, vand, hvidløg 13 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Bær yoghurt med granola

TILBEREDNING

Nydes som den er!



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, vaniljeroma



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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bær yoghurt med granola

TILBEREDNING

Nydes som den er!



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, vaniljeroma

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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

Pastasalat med spinat og solsikkekerter

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Sojabønner, Rapsolie, Solsikkekerter, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg, Rømsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Mælk, salt, osteløbe (3%), babyspinat, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	994kJ / 237kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,3g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Pastasalat med spinat og solsikkekerter

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Sojabønner, Rapsolie, Solsikkekerter, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg, Rømsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Mælk, salt, osteløbe (3%), babyspinat, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	994kJ / 237kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,3g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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%), Forårsløg, 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%), Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker, vand, hvidæg 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

Chana masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,4g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(15%), Bulgur, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(12%), **skummetmælk** og **fløde**, symningskultur(9%), **Græskærkerne**(5%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citrussaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt.Kan indeholde **sennepe**, **nødder** og jordnødder. 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Gurkemeje, Kardemomme, Koriander, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Chana masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,2g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), Bulgur, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(12%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(9%), **Græskærner**(5%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citrussaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **sennepe**, **nødder** og jordnødder. 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Gurkemeje, Kardemomme, Koriander, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Bøef bourguignin med stegte kartofler og rødbed

TILBEREDNING

Kom kartofler og rødbeder på en bageplade.

Kød: prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	6,8g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

kartofler, rapsole, salt, rødbeder, Kålvæd, Vand, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, reg., Champignon, porrer(4%), Groftskårne orange, gule og lilla gulrødder (94 %), salsikkeolie (8 %), Solsikkekerner(4%), Perleleg(3%), Rødvín, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsole, honing, **Sesamfrø**, Bredbladet persille, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Portvin (med **sulfitter**) 28 %, rødvinskonsentrat (med **sulfitter**) 25 %, brun farin, rødvín (med **sulfitter**) 8 % salt, skalottelegspuré, citrusfibre, fermenteret sukker., Salt, Laurbærblade, Timian(0%), Peber, sort, Sort peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Boeuf bourguignin med stegte kartofler og rødbed

TILBEREDNING

Kom kartofler og rødbeder på en bageplade.

Kød: prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,4g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

kartofler, rapsole, salt, rødbeder, Kålvæd, Vand, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, reg., Champignon, porrer(4%), Groftskårne orange, gule og lilla gulrødder (94 %), salsikkeolie (6 %), Solsikkekerner(4%), Perleleg(3%), Rødvín, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsole, honing, **Sesamfra**, Bredbladet persille, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Portvín (med **sulfitter**) 28 %, redvínkoncentrat (med **sulfitter**) 25 %, brun farín, rødvin (med **sulfitter**) 8 % salt, skalottelegspuré, citrusfibre, fermenteret sukker., Salt, Laurbærblade, Timian(0%), Peber, sort, Sort peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Urtemarineret kalkun med brune ris og grillsautere

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 123kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,25g



INDEHOLDER

28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% kryddersmør (smør, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, mian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), sojasauce (sojabønner, hvede, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), sojasauce (vand, soja, hvede, salt), basilikum, hvidløg, salt), Kalkunbryst, krydder, slegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af hvede), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, sennep (vand, sennepsfrø eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guarummi.(28%), Vand, forkogte brune ris(16%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Urtemarineret kalkun med brune ris og grillsautere

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,9g
Salt	0,25g



INDEHOLDER

28.5% grilede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% kryddersmør (smør, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, mian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel), sojasauce (sojabønner, hvede, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), sojasauce (vand, soja, hvede, salt), basilikum, hvidløg, salt), Kalkunbyst, krydder, slegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af hvede), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, sennep (vand, sennepsfrø eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guarummi.(28%), Vand, forkogte brune ris(16%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kylling inderfilet med pasta og indisk karry

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	451kJ / 107kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	8,2g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Vand, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (25%), røde guleredder i strimler, gule guleredder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, fuldkornsdurumhvæde semolina, Kokosmælk, vand (10%), Rødløg(3%), Tomater, salt (2%), Karry, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Røpeolie, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kylling inderfilet med pasta og indisk karry

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	439kJ / 105kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,2g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Vand, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (25%), røde guleredder i strimler, gule guleredder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, fuldkornsdurumhvæde semolina, Kokosmælk, vand (10%), Rødløg (3%), Tomater, salt (2%), Karry, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Røpeolie, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Salat med majs og kyllinegspyd

TILBEREDNING

Varm kyllingespud i ovnen i 20 min ved

Vend majssalaten og posesalaten sammen.



INDEHOLDER

Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, 66% Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker, sojabønner, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), peberfrugt, majs, Kidney bønner, vand, Gulerod(7%), courgette) i tern, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,66g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med majs og kyllinegspyd

TILBEREDNING

Varm kyllingespud i ovnen i 20 min ved

Vend majssalaten og posesalaten sammen.



INDEHOLDER

Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, 66% Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker, sojabønner, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), peberfrugt, majs, Kidney bønner, vand, Gulerod(7%), courgetter i tern, Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,66g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG