

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Oksekødboller i cremet tomatsoase hertil pasta

TILBEREDNING

1. Prik hul i filmen.
2. Forvarm ovnen til 180C.
3. Varm 10-15 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	635kJ / 151kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, Oksekød, **feta**, vand, **hvødemel**, stivelse, salt, **mælketerstof**, læg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilisk protein, urter, krydderier, hvidlæg, **fuldkomdsurumhvøde** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, læg, Majsstivelse, Tomater, salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Basilikum(1%), Salt, Sukker, Rapsolie, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Oksekødboller i cremet tomatsoase hertil pasta

TILBEREDNING

1. Prik hul i filmen.
2. Forvarm ovnen til 180C.
3. Varm 10-15 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	652kJ / 155kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,6g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Vand, Oksekød, **feta**, vand, **hvødemel**, stivelse, salt, **mælketerstof**, læg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilisk protein, urter, krydderier, **hvidæg**, **fuldkomstdurumhvøde** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, læg, Majsstivelse, Tomater, salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Basilikum (1%), Salt, Sukker, Rapsolie, vand, hvidæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Nøddemix sødt og saltet

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Rosiner, **peanuts**, Solsikkeolie, Salt, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2047kJ / 487kcal
Fedt	30g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	38g
Heraf sukkerarter	26g
Protein	14g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

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 - **ONSDAG**

Lakrids mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

94,5% mandler/mandlar, 1,6% lakrids/lakrits, økologisk druesukker/druesøcker, flormels/florsøcker, salt, kakaopulver, kakaosmør/kakaosmer, rapsolie/rapsolja, karamelliseret sukker/karamelliserat socker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2505kJ / 596kcal
Fedt	51g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	25g
Salt	0,91g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Snackpack popcorn

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt, **yoghurtpulver**, glukose, lægspulver, hvid peber, emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk ingrediens. Kan indeholde spor af soja.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1845kJ / 439kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	1,8g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, havregryn (dampbehandlet og grovvalset), 100% fuldkorn, Knækket hvedekerner, knækket rugkerner, hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner (3%), Rosiner, Valnød(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	640kJ / 152kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,5g
Salt	0,04g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, havregryn (dampbehandlet og grovvalset), 100% fuldkorn, Knækket hvedekerner, knækket rugkerner, hørfrø, sesamfrø, solsikkekerner (3%), Rosiner, Valnød(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,5g
Salt	0,04g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Blomkål, Hvedekerner(durumhvede) (34%), Rapsolie, Rosiner, æbleseddtike 5%, Brodbledet persille, Citronsaft, Sukker, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	549kJ / 131kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	2,8g
Salt	0,26g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Blomkål, Hvedekerner(durumhvede) (34%), Rapsolie, Rosiner, æbleseddtike 5%, Brodbledet persille, Citronsaft, Sukker, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	2,7g
Salt	0,25g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kyllinglårfilet m. bulgur og ratatouille

TILBEREDNING

Kom lårfilet på en bageplade.

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



INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, doxtrase, maltodextrin, rosmarin-, peber- og lægekstrakter, solsikkeolie (26%), Vand, tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, lag i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Bulgur, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Solsikkekerner(4%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), 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, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder sulfid), Majsstivelse, Rapeseed, Salt, Peber, sort, Timian

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,2g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Kyllinglårfilet m. bulgur og ratatouille

TILBEREDNING

Kom lårfilet på en bageplade.

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



INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærsekstrakt, doxtrase, maltodextrin, rosmarin-, peber- og lægekstrakter, solsikkeolie (26%), Vand, tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, lag i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Bulgur, Tomat (70%), Tomatsauce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Solsikkekerner(4%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (lag, gulerod, porre, selleri, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (lag, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder sulfit), Majsstivelse, Rapeseolie, Salt, Peber, sort, Timian

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,4g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 10-14 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,56g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%),
Mælk, antioksidationsmiddel: kartoffelstivelse, salt,
mælkesyrekultur. osteløbe (mikrobiel)(9%), Hakket oksekød(9%), Solsikkekerner, Rødvind, Gulerod, læg, grillete auberginer i sliver, solsikkeolie, peberfrugt, Rapsolie, Majsstivelse, Tomater, salt(1%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, læg, krydderier (med **sennepe, sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Hvidlegspulver, Salt, Oregano, Timian, Peber, sort, Kanel, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - ONSDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 10-14 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	464kJ / 111kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,7g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%),
Mælk, antioksidationsmiddel: kartoffelstivelse, salt,
mælkesyrekultur. osteløbe (mikrobiel)(9%), Hakket oksekød(9%), Solsikkekerner, Rødvind, Gulerod, læg, grillete auberginer i sliver, solsikkeolie, peberfrugt, Rapsolie, Majsstivelse, Tomater, salt(1%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, læg, krydderier (med **sennepe, sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Hvidlegspulver, Salt, Oregano, Timian, Peber, sort, Kanel, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - ONSDAG

Skovbæryoghurt med fibermüsli

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), flager af hel rug, havregryn, **Mandler**(3%), Solsikkekerner(3%), **dadler** 50%, hvedeklid 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(1%), Herfrø(1%), **Sesamfrø**(0%), Chiafrø(0%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	5,7g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skovbæryoghurt med fibermüsli

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), flager af hel rug, havregryn, **Mandler**(3%), Solsikkekerner(3%), **dadler** 50%, hvedeklid 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(1%), Herfrø(1%), **Sesamfrø**(0%), Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	5,5g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Vaniliekvark med hindbær crunch

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, skummetmælk, mælkesyrekultur, ostetøle, havregryn, sukker, rapsolie, havreflager, glukose fruktosesirup, puffet ris (rismel, **hvedemel**, hvedemalt, sukker, **hvedegluten**, druesukker, salt), frys tørret hindbær 2%, rismel, honning, salt, vaniljesukker (sukker, vanilje, vanilje aroma, salt), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	7,9g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Vaniliekvark med hindbær crunch

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, skummetmælk, mælkesyrekultur, ostetøle, havregryn, sukker, rapsolie, havreflager, glukose fruktosesirup, puffet ris (rismel, **hvedemel**, hvedemalt, sukker, **hvedegluten**, druesukker, salt), frys tørret hindbær 2%, rismel, honning, salt, vaniljesukker (sukker, vanilje, vanilje aroma, salt), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	8,4g
Protein	7,8g
Salt	0,14g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(bryg), farve (karamel), ascorbinsyre, søg, soja, sesam, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelebe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, geleeringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(bryg), farve (karamel), ascorbinsyre, søg, soja, sesam, Mælk, salt, mælkesyrekultur, ostelebe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, geleeringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Salat med marinerede kartofler og falafler

TILBEREDNING

Varm falafler i ovnen i ca. 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten og kartoflerne sammen.



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, kikkærter 60%, løg, solsikkeolie, hvede, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Mælk, salt, malkesyrekultur, ostelebe(6%), Solsikkekerner(3%), Grønne bønner. Forårslag, Dild, Vand, Rapsolie, fransk hvidvineddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfid (e-224), indeholder sulfitter., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,7g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med marinerede kartofler og falafler

TILBEREDNING

Varm falafler i ovnen i ca. 15 min ved 180°C

Vend posesalaten og kartoflerne sammen.



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, hvede, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Mælk, salt, malkesyrekultur, ostelebe(6%), Solsikkekerner(3%), Grønne bønner. Forårslag, Dild, Vand, Rapsolie, fransk hvidvineddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfid (e-224), indeholder sulfitter., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,61g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

TILBEREDNING



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

æg, spinat (18 %), vand, løg, ost (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **hvedemel**, majsstivelse, **sødmælkspulver**, **ostepulver**, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, legpulver, hvidæg, Cherytomat(32%), vand, **rugmel** (19,4%), rugsurdej (vand, **rugmel**) (12,5%), rugkerner (10,4%), **fuldkornshvedemel**, fuldkornshvedesurdej (vand, **fuldkornshvedemel**), durumсурdej(vand, **durumhvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskærkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

TILBEREDNING



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

æg, spinat (18 %), vand, løg, ost (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **hvedemel**, majsstivelse, **sødmælkspulver**, **ostepulver**, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, legpulver, hvidæg, Cherytomat(32%), vand, **rugmel** (19,4%), rugsurdej (vand, **rugmel**) (12,5%), rugkerner (10,4%), **fuldkornshvedemel**, fuldkornshvedesurdej (vand, **fuldkornshvedemel**), durumсурdej(vand, **durumhvedemel**), chiafrø (4,5%), mørk **byg**malt, græskærkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt (17%), fuldkornsdurumhvede semolina, Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, majs, vand, rapsoolie, eddike, sukker, pasteuriserede æggeblommer, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, sennep), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(8%), Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(7%), Ærter, Guleroed



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	8,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt (17%), fuldkornsdurumhvede semolina, Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, majs, vand, rapsoolie, eddike, sukker, pasteuriserede æggeblommer, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkemeje, sennep), salt, mangoaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(8%), Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(7%), Ærter, Guleroed



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	8,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sandwich med pulled chicken, salat og tomatrelis

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.



INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmal**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(10%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Cherrytomat(9%), **Mandler**(8%), Rødløg, Tomater, salt (1%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumsulfitt (e-224), inderholder **sulfitter**, Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	13g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sandwich med pulled chicken, salat og tomatrelis

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.



INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmal**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(10%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Cherrytomat(9%), **Mandler**(8%), Rødløg, Tomater, salt (1%), honing, fransk hvidvinseddike, konseringsmiddel: natriumdisulfit (e-224), **inderholder sulfitter**, Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Mexicansk salat med kylling, avocado og sorte bø

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapokastivelse, salt (38%), Sorte bønner, vand, salt, Solsikkekerner(9%), majs, Rødkål, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	689kJ / 164kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	13g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Mexicansk salat med kylling, avocado og sorte bøn

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapokastivelse, salt (38%), Sorte bønner, vand, salt, Solsikkekerner(9%), majs, Rødkål, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	652kJ / 155kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Müslibar apple

TILBEREDNING

Nydes som den er

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 (formelins, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede jordnødder (10%), vallepulver (mælk), palmecolie, havregryn, puffede ris (risemel, majsmeel, havremel, formelins, salt), sesamfrø, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), skummetmælkspulver, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (sojalecithin).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Kyllingeinderfilet m ris og grønt i sur/sødsauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	8,1g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup (26%), Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie. De gule gulerødder er forkogte, øvrige grøntsager er grillede eller frilerede, forkogte brune ris (15%), Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Vand, ekstrakt af soje-bønner, hvedemel, salt, sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kyllingeinderfilet m ris og grønt i sur/sødsauce

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	8,1g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup (26%), Gule gulerødder, squash, aubergine, rød peber, løg, raps- og solsikkeolie. De gule gulerødder er forkogte, øvrige grøntsager er grillede eller frilerede, forkogte brune ris (15%), Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Vand, ekstrakt af sojabønner, hvedemel, salt, sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG