

Kyllingespyd med bulgur pilavi

TILBEREDNING

Bulgur: se anvisningen på pakken

Når bulguren er kogt vendes den med pilavi sauce.

Kød/sauce: Prik hul i filmen. varmes i

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	745kJ / 177kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	14g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

kyllingebryst 95,6%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, **Bulgur**(22%), **Sojabønner**, Rødløg, Sukker, vand, **sojasauce** (23%)(vand, **hvede/hvete**, **sojabønner/sojabønner**), eddike, modificeret majsstivelse, salt, farve (E150d), Tomater, salt,(5%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangumi), Hvidløgpulver, honing, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Vegetar chili med brune ris og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche

Ris. følg anvisningen på pakken.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	710kJ / 169kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,3g
Salt	0,26g



INDEHOLDER

forkogte brune ris, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(14%), Rødtæg(6%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., courgetter i tern, helbladet spinat i kugler., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort, Chiliflager, Chipotle chili af økologisk oprindelse

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Fyldt sejkrebinet m. kartofler og stuvet spinat

TILBEREDNING

Kom fisken på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	3,6g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid.,
Sammensat stykker af **sej** (Pollachius
virens) (41%) (**sejfilet** (40%)),
hvedestivelse, majsstivelse, citrus fibre,
hvede fibre); panering (33%): **hvedemel**,
vand, rapsolie, kartoffelstivelse, salt,
sukker, **hvedegluten**, gær, sauce (26%):
porre (7%), vand, gulerod (5%), modificeret
majsstivelse, **flødeost** (ost, smør, vand,
kvark, sødmælkpulver, mælkprotein,
ris- og kartoffelstivelse); **vallepulver**,
hvedemel, **fløde**, salt, bouillon (salt,
krydderier, dextrose); løgpulver, hvid
peber. Forstegt i rapsolie. Enkelte ben kan
forekomme, spinat(16%), **fløde**; emulgator:
E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret(6%), Vand, løg,
Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi),,
Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Svensk pølseret hertil syltede rødbeder

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Rødbeder

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	4,2g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, vand, salt, glukosesirup, proteintarm, muskat , peber, stabilisator: E 450, sennep, gærekstrakt/jæstextrakt, antioxidant: E 300, SELLERØ, chili, hvidløg, konservering: E 250. Regaroma, (18%), rødbeder vand, sukker, eddike, 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt (7%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Tomater, salt (5%), løg, Purløg, Tomatkoncentrat (32%)(EU), eddike, vand, sukker, glukosepulver, glukosefruktosesirup, havsalt, modificeret majsstivelse, krydderi og krydderiekstrakt, konserveringsmiddel (E202), Paprika., Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie, **sennepsmel**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

-- TIRSDAG

Hakkebøf med løg, sauce, kartofler & ærter

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,8g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Hakket oksekød 90%, kartofler 10%, kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Ærter, Vand, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Løg, rapsolie, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi)., Salt, Majsstivelse, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

Hamburgerryg m. flødekartofler og marinerede gul

TILBEREDNING

Varmes 14-20 min

1. Fjern folien: Kart
3. Prik hul i folie: Hamburgerryg.
3. Varmes 14-20 min v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,0g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

60% kartofler, 40% sauce (vand, **skummetmælk**, rapsolie, 3,5% fløde (**mælk**), **æggeblomme**, salt, sukker, ostepulver (**mælk**), modificeret majsstivelse, aromaer, dextrose, stabilisatorer: guar gummi og diphosphater, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver), Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konserveringsmiddel (E 250). Røget på bageflis., røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfid (e-224). Inderholder **sulfitter**., Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Basilikum(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

Chicken Tikka Masala hertil brune ris og mangoc!

TILBEREDNING

Kold tilbehør: chutney og edamame

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25 min i ovn

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	676kJ / 161kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	7,3g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

Sojabønner, forkogte brune ris, sukker, abrikoser (36%), mango (26%), vand, løg (2%), citronsalt fremstillet af koncentrat. fortykningsmidler: pektin og xanthangum, surhedsregulerende middel: citronsyre, ingefær, hvidløg, konserveringsmiddel: kaliumsorbat og antioxidant: **svovldioxid**, chili., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (12%), **fløde**: emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Vand, løg, Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Krydderier (spidskommen/spisskummen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antitkumpringsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma. Majstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citruskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG

Pastaret med oksekød spinat, broccoli og svampe

TILBEREDNING

Kog pastaen efter anvisning på pakken.
Prik hul i filmen og varm retten i ovnen
i 20-25 min. ved 180°C



INDEHOLDER

Sojabønner, fuldkorns durumhvede
semolina(22%), Hakket oksekød(14%),
Broccoli, **fløde**; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen. Homogeniseret,
Champignon, Hvidvin, helbladet spinat i
kugler., Vand, **komælk**, salt, **osteløbe**,
Lysozym, protein fra **æg**(3%), løg, 68%
oksefond (vand, koncentreret oksefond,
oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, løg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthan gummi),
Basilikum(1%), vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Salt,
Sort peber.



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

-- TIRSDAG

Cæsar burger med kylling

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat og dressing

1. Kom røsti på bageplade.
2. Prik hul i bakken med kylling.
3. Varm retten 20 min v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	917kJ / 218kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	11g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- TIRSDAG



INDEHOLDER

kartofler, solsikkeolie, dextrose, salt, løgpulver, stabilisator (E450), hvid peber., kylling inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsole, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver (mælk)**, salt, **byg**malt, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonater (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)Kan indeholde spor af æg, soja og VALNØDDER., Vand, rapsole, sukker, eddike, **sennepskornpulver**, mod. stivelseser, salt, **ost**, hvidløg, **æggeblomme**pulver, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, Iceberg, **Mælk**, salt, **osteløbe**.(3%)

Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat og m

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

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



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Mandler**, Kartofler, salt, Purløg, porrer(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,6g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat og m

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

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



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Mandler**, Kartofler, salt, Purløg, porrer(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	4,6g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,0g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kvark med frø og kerner

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Kvark med frø og kerner

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linser, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	846kJ / 202kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,44g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linser, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	799kJ / 190kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,2g
Salt	0,45g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,0g
Salt	1,9g



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,9g
Salt	1,9g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chicken Tikka Masala hertil blomkålsris og edama

TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	5,1g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,4g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

blomkål, **Sojabønner**, Tomat (70%),
Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(12%), Kyllingebryst (96
%), tapiokastivelse, salt, (11%), Vand,
Fløde, emulgator: E471, stabilisator:
Karagen, Homogeniseret, løg, Kokosmælk,
vand(2%), **Mandler**(2%), 67% kyllingefond
(vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, løg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi),,
Krydderier (spidskommen/spisskummen,
koriander, ingefær, gurkemeje,
kardemomme, sort peber, kanel, nellike,
cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker,
løg, korianderblade, antiklumpningsmiddel
(siliciumdioxid), naturlig aroma.,
Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi),, Peber,
sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Chicken Tikka Masala hertil blomkålsris og edama

TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	357kJ / 85kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,6g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

blomkål, **Sojabønner**, Tomat (70%),
Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(12%), Kyllingebryst (96
%), tapiokastivelse, salt, (11%), Vand,
Fløde, emulgator: E471, stabilisator:
Karagen, Homogeniseret, løg, Kokosmælk,
vand(2%), **Mandler**(2%), 67% kyllingefond
(vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma,
sukker, modificeret stivelse, løg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi),,
Krydderier (spidskommen/spisskommen,
koriander, ingefær, gurkemeje,
kardemomme, sort peber, kanel, nellike,
cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker,
løg, korianderblade, antiklumpningsmiddel
(siliciumdioxid), naturlig aroma.,
Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi),, Peber,
sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilisk fedt (raps, shea), **rugmel** (17%), maltodextrin, **ostepulver** (8,9%), gær, **kærnemælkspulver**, aroma (**mælk**), salt, tørret purløg (0,31%). Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og lupin.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Lakrids mandler

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

94,5% **mandler/mandlar**, 1,6% lakrids/lakrits, økologisk druesukker/druvsocker, flormelis/florsocker, salt, kakaopulver, **kakaosmør/kakaosmør**, rapsolie/rapsolja, karamelliseret sukker/karamelliseret socker.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

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), vaniljееkstrakt], korn-crispies [**hvedemel**, **vallepulver (mælk/melk)**, salt, gulkemeje, hævemiddel (e500)], havreflager 18%, korn crispies med kakao [majsmel, sukker, rismel, **hvedemel**, fedtfattigt kakaopulver 5,3%, **bygmealt** ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, solsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (sojalecithin).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

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 %), rapsolie, maltodextrin, salt, tomatpulver (1,2 %), dextrose, hvidløgpulver, urter (basilikum, (0,2 %), oregano, persille), løgpulver, gærekstrakt, syre (citronsyre), paprikækstrakt, aroma, basilikumekstrakt, emulgator (solsikkelecithin), rosmarinekstrakt. kan indeholde spor af **soja** og **mælk**.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Chokolademandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2167kJ / 516kcal
Fedt	34g
Heraf mættede fedtsyrer	13g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	10g
Salt	0,20g



INDEHOLDER

65% **mælkechokolade** / mjølkchokolad (sukker / socker, **sødmælks- /mjølk- /hølmælks-** pulver, kakaomasse, **kakaosmør, valle-/vassle-/myse-** pulver (**lactose/mjøl**k), emulgator / emulgeringsmedel; E322 (**soya**), naturlig vanilje aroma), 29% **mandler**, ammoniumchlorid / almiakk, lakridsrodsekstrakt / lakritsrotextrakt, **kakaosmør**, palmeolie / palmolje. Kan indeholde/innehålla spor af **gluten**, **nødder/nötter**, og jordnødder/peanötter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Skyr med kompot af jordbær, æble og aroniabær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	501kJ / 119kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	9,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Skyr med kompot af jordbær, æble og aroniabær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Vegetarchili med naanbrød og creme fraiche

TILBEREDNING

Kold Tilbehør: Creme fraiche & brød

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,3g
Salt	0,43g



INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(19%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., helbladet spinat i kugler., Rødløg(8%), courgetter i tern, **hvedemel** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), svartfrø, salt, fennikel, **mælkpulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat). **nigellafrø**., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Timian, Salt, Chiliflager, Chipotle chili af økologisk oprindelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Vegetarchili med naanbrød og creme fraiche

TILBEREDNING

Kold Tilbehør: Creme fraiche & brød

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	468kJ / 112kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,4g
Salt	0,45g



INDEHOLDER

Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(19%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., helbladet spinat i kugler., Rødløg(8%), courgetter i tern, **hvedemel** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), svartfrø, salt, fennikel, **mælkpulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat). **nigellafrø**., Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvanilje aroma., Sukker, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Timian, Salt, Chiliflager, Chipotle chili af økologisk oprindelse, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!
Brødet kan med fordel luges.



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!
Brødet kan med fordel luges.



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hindbærgrød med hakkede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologisk **havre** (12%), økologisk rapsolie, salt, Hindbærpuré, **Mandler**, **havregryn**, Chiafrø, Hørfrø, Honning, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	773kJ / 184kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,8g
Salt	0,27g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Hindbærgrød med hakkede mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Vand, økologisk **havre** (12%), økologisk rapsolie, salt, Hindbærpuré, **Mandler**, **havregryn**, Chiafrø, Hørfrø, Honning, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,6g
Salt	0,28g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	716kJ / 171kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,1g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **Bulgur**, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., vand, hvidløg 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, røget 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 - TORSDAG

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **Bulgur**, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., vand, hvidløg 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, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,2g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat med spinat og solsikkekerner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med spinat og solsikkekerner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,1g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **fuldkorns durumhvede** semolina, Skært økseked i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra æg(4%), **Mælk**, salt, **osteløbe** (2%), **Hassel nødder**(2%), Gulerod, Rødvind, porrer(1%), løg, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi)., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Majsstivelse, Peber, sort, Rosmarin., Koriander, **Fennikefrø stødt**

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	418kJ / 99kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,0g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **fuldkorns durumhvede** semolina, Skært økseked i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra æg(4%), **Mælk**, salt, **osteløbe** (2%), **Hassel nødder**(2%), Gulerod, Rødvind, porrer(1%), løg, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi)., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Majsstivelse, Peber, sort, Rosmarin., Koriander, **Fennikefrø stødt**

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Quinoasalat med avokado og pulled chicken

TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.
Kylling kan nydes kold eller varm.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,1g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, **Hvedekerner(durumhvede)**, (12%), Vand, **Sojabønner**, quinoa lys(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, porrer(6%), **Græskærkerner**(3%), Rapsolie, **Sesamfrø**(2%), Æblejuice fra koncentrat, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Quinoasalat med avokado og pulled chicken

TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.
Kylling kan nydes kold eller varm.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,4g
Salt	0,38g



INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, **Hvedekerner(durumhvede)**, (12%), Vand, **Sojabønner**, quinoa lys(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, porrer(6%), **Græskarkerner**(3%), Rapsolie, **Sesamfrø**(2%), Æblejuice fra koncentrat, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	799kJ / 190kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	2,8g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt** (22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(10%), Rapsolie, **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur** (9%), **Sesamfrø**, Rødbede, maltodextrin. **Kan** indeholde spor af mælk, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	2,4g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt** (22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(10%), Rapsolie, **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur** (9%), **Sesamfrø**, Rødbede, maltodextrin. **Kan** indeholde spor af mælk, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Fyldt sejkrebbinet m. stuved spinat og kartofler

TILBEREDNING

Kom fisken på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	3,9g
Salt	0,29g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid.,
Sammensat stykker af **sej** (Pollachius
virens) (41%) (**sejfilet** (40%)),
hvedestivelse, majsstivelse, citrus fibre,
hvede fibre); panering (33%): **hvedemel**,
vand, rapsolie, kartoffelstivelse, salt,
sukker, **hvedegluten**, gær, sauce (26%):
porre (7%), vand, gulerod (5%), modificeret
majsstivelse, **flødeost** (ost, smør, vand,
kvar, sødmælkpulver, mælkprotein,
ris- og kartoffelstivelse); **vallepulver**,
hvedemel, **fløde**, salt, bouillon (salt,
krydderier, dextrose); løgpulver, hvid
peber. Forstegt i rapsolie. Enkelte ben kan
forekomme, spinat(19%), Vand, **fløde**;
emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret(5%), Solsikkekerner(3%),
løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %,
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi),
Muskatnød, Sukker, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fyldt sejkrebbinet m. stuvet spinat og kartofler

TILBEREDNING

Kom fisken på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	3,7g
Salt	0,33g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid.,
Sammensat stykker af **sej** (Pollachius
virens) (41%) (**sejfilet** (40%)),
hvedestivelse, majsstivelse, citrus fibre,
hvede fibre); panering (33%): **hvedemel**,
vand, rapsolie, kartoffelstivelse, salt,
sukker, **hvedegluten**, gær, sauce (26%):
porre (7%), vand, gulerod (5%), modificeret
majsstivelse, **flødeost** (ost, **smør**, vand,
kvark, **sødmælkpulver**, **mælkprotein**,
ris- og kartoffelstivelse); **vallepulver**,
hvedemel, **fløde**, salt, bouillon (salt,
krydderier, dextrose); løgpulver, hvid
peber. Forstegt i rapsolie. Enkelte ben kan
forekomme, spinat(19%), Vand, **fløde**;
emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret(5%), Solsikkekerner(3%),
løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %,
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi),,
Muskatnød, Sukker, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rødbedebof m. stuvet spinat og kartofler

TILBEREDNING

Kom bøffen på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,3g
Salt	0,24g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., spinat(20%), Grøntsager (rødbeder 17 %, kidneybønner 9 %, **sojabønner**, gulerødder 5 %), vand, panering (rødbede 5 %, kartofler, gær), solsikkeolie, rasp (**hvedemel (gluten)**, salt, gær), kogt **bulgur (gluten)** 5 %, kartoffelflager, **hvedemel (gluten)**, peberrodsblanding (peberrod, eddike, solsikkeolie, vand), majsstivelse, **sennep** (vand, **sennepsfrø**, eddike, sukker, salt, krydderier, aromastoffer), salt, tørrede grøntsager (løg, tomat, hvidløg), urter, koncentrat af citronsaft, hvidløgpulver. Indeholder **sulfitter**., Vand, Solsikkekerner(6%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret.(6%), løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Muskatnød, Peber, sort, Sukker, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - FREDAG

Rødbedebof m. stuvet spinat og kartofler

TILBEREDNING

Kom bøffen på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	2,3g
Salt	0,27g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., spinat(20%), Grøntsager (rødbeder 17 %, kidneybønner 9 %, **sojabønner**, gulerødder 5 %), vand, panering (rødbede 5 %, kartofler, gær), solsikkeolie, rasp
(hvedemel (gluten)), salt, gær), kogt **bulgur (gluten)** 5 %, kartoffelflager, **hvedemel (gluten)**, peberrodsblanding (peberrod, eddike, solsikkeolie, vand), majsstivelse, **sennep** (vand, **sennepsfrø**, eddike, sukker, salt, krydderier, aromastoffer), salt, tørrede grøntsager (løg, tomat, hvidløg), urter, koncentrat af citronsaft, hvidløgpulver. Indeholder **sulfitter**., Vand, Solsikkekerner(6%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret.(6%), løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Muskatnød, Peber, sort, Sukker, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - FREDAG