

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tom:

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

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



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

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



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rugbolle med æble og chokolade hertil nødder og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, rugmel, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), rugkerner, hørfrø, æble, rugfibre, salt tilsat jod, tørret surdej (rugmel, surdejskultur), bygmaltkestrakt, hvedegluten, tærgær, bygmaltmel, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), Cherrytomat(31%), Mandler(25%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1153kJ / 274kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	9,2g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbolle med æble og chokolade hertil nødder og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, rugmel, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemær, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), rugkerner, hørfrø, æble, rugfibre, salt tilsat jod, tørret surdej (rugmel, surdejskultur), bygmaltkestrakt, hvedegluten, tærgær, bygmaltmel, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), Cherrytomat(31%), Mandler(25%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1153kJ / 274kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	9,2g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hvedekernesalat med kylling og peanutdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) , Kyllingsbryst (96 %), Tapiokastivelse, salt, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, malfodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	9,5g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat med kylling og peanutdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvæde) , Kyllingsbryst (96 %), Tapiokastivelse, salt, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,8g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Rød bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherytomat(17%), **Bulgur**, Solsikkekerner(8%), babyspinat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(3%), **Sojabønner**, Rapsolie, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika, Hvidløg, Løg,Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,2g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rød bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat (17%), **Bulgur**, Solsikkekerner(8%), babyspinat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(3%), **Sojabønner**, Rapsolie, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika, Hvidløg, Løg, Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,6g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1061kJ / 253kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	2,8g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1056kJ / 252kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	2,7g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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 - TORSDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - **ONSDAG**

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- /heimeks- pulver, kakao masse, **kakaosmør**, valle-**vassel**-/myse- pulver (lactose/mjølkk), emulgator / emulgeringsmedel, E322 (soya), naturlig vanilje aroma), 29% **mandler**, ammoniumchlorid / almiakk, lakritsrods ekstrakt / lakritsrode ekstrakt, **kakaosmør**, palmeolie / palmolja. Kan indeholde/nehålla spor af **gluten**, **nødder/nøtter**, og jordnødder/peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

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 - MANDAG

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Harfra, Solsikkekerner, Græskarkerner, Sesamfrø, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	707kJ / 168kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	9,0g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Harfra, Solsikkekerner, Græskarkerner, Sesamfrø, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,3g
Protein	8,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Penang karry med blomkålsris og cashewnødder

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	439kJ / 104kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	4,2g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,4g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

blomkål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Kokosmælk, vand (15%), Vand, **cashewnødder**, salt, Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteleg, hvidleg, salt, kaffir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Ansjos ekstrakt (fisk) **skaldyr**, salt, sukker, Limeblad

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - ONSDAG

Penang karry med blomkålsris og cashewnødder

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	4,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,4g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

blomkål, Kyllingebryst (98 %), tapiokastivelse, salt, Kokosmælk, vand (15%), Vand, **cashewnødder**, salt, Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteleg, hvidleg, salt, kaffir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Ansjos ekstrakt (**fisk**) skaldyr, salt, sukker, Limeblad

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - ONSDAG

Chiagrød med appelsin og valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

appelsinjuice, havregryn, Valnød(11%), Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	801kJ / 191kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	4,9g
Salt	0,17g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med appelsin og valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

appelsinjuice, havregryn, Valnød(11%), Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	715kJ / 170kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	4,5g
Salt	0,18g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Salat med quinoa og kylling

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med quinoa og kylling

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	5,4g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	10g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Græske okse frikadeller med bulgur og rødbedetz:

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,5g
Salt	0,58g



INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, feta, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælketerstof**, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **Bulgur**, mælk og fløde, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Græske okse frikadeller med bulgur og rødbedetz:

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzatziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,4g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, feta, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælketerstof**, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **Bulgur**, mælk og fløde, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Spinat stick med rodfrugtfritter og remouladedress:

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Remouladedressing.

Kom spinatsticks og rodfrugtfritter på en bageplade.

varm i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	4,2g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

29% gulerødder, 28% pastinak, 28% rodbeder, 6% solsikkeolie, rismel, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), majsstivelse, hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, salt, dextrin (tapioca), stabilisatorer: xanthangummi og metylcellulose, farvestoffer: paprikaekstrakt og gurkemeje, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **hvedemel**, vand, rasp, (**hvedemel**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **fløde, skummetmalkpulver**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur** (11%), Råstykkede grøntsager ca. 60% (blomkål, agurk, gulerod, løg, porre), eddike, sukker sennepssauce ca. 40% af krydderieddike, **sennepsmel**, **hvedemel**, sukker, krydderier, natur farve (betacaroten), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende søgeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Bredbladet persille, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Spinat stick med rodfrugtfritter og remouladedress:

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Remouladedressing.

Kom spinatsticks og rodfrugtfritter på en bageplade.

varm i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	715kJ / 170kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	3,9g
Salt	0,66g



INDEHOLDER

29% gulerødder, 28% pastinak, 28% rodbeder, 6% solsikkeolie, rismel, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), majsstivelse, hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, salt, dextrin (tapioca), stabilisatorer: xanthangummi og metylcellulose, farvestoffer: paprikaekstrakt og gurkemeje, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **hvedemel**, vand, rasp, (**hvedemel**, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **fløde, skummetmalkpulver**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur** (11%), Råvarede grøntsager ca. 60% (blomkål, agurk, gulerod, løg, porre), eddike, sukker sennepssauce ca. 40% af krydderieddike, **sennepsmel**, **hvedemel**, sukker, krydderier, natur farve (betacaroten), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende søgeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Bredbladet persille, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	740kJ / 176kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	13g
Salt	0,86g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup,(30%), Solsikkekerner(10%), Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe(10%), Sojabønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solførrede tomater i sirup(er), salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, Vand, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Rømslag, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	14g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup,(30%), Solsikkekerner(10%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe(10%), Sojabønner**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , Soltørrede tomater i stimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, Vand, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Rømslag, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Mexicansk lasagnette

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	424kJ / 101kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,7g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Grønne bønner, Tomat (81%)(hakket tomat, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice (12%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (9%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikaerter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, courgetter i tern, Rødløg, peberfrugt, løg, Tomater, salt (2%), Rapsolie, Salt, Citronsaft, spidskommen, Paprika, Chiliflager, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Mexicansk lasagnette

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,66g



INDEHOLDER

Vand, fuldkornsdurumhvede semolina, Grønne bønner, Tomat (81%)(hakket tomat, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice (12%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (9%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikaerter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, courgetter i tern, Rødløg, peberfrugt, løg, Tomater, salt (2%), Rapsolie, Salt, Citronsaft, spidskommen, Paprika, Chiliflager, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG