

Kogt æg med tomat og rugknækere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDE**MEL, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og
sulfidregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og
MELKEsyre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**,
HVEDEMEL, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**,
rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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	485kJ / 115kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	5,2g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	9,7g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

SQJABØNNER, blomkål, Kyllingebryst (96 %), Tapiokastivelse, salt (17%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Vand, **MANDLER**(5%), løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayenhepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antitkumpringsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodestrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

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	402kJ / 96kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	9,1g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

SQJABØNNER, blomkål, Kyllingebryst (96 %), Tapiokastivelse, salt (17%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Vand, **MANDLER**(5%), løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayenhepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antitkumpringsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



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

INDEHOLDER

HVEDEKERNER(36%), **SOJABØNNER**, spidskål, broccoli, **SOJA**olie, Vand, Sprodetdike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGE**blomme, salt, Hvidløgssaft, Skaloteleg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Parileg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgeksktrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

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



INDEHOLDER

HVEDEKERNER(36%), **SOJABØNNER**, spidskål, broccoli, **SOJA**olie, Vand, Sprogede, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGE**blomme, salt, Hvidløgssaft, Skaloteleg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Parleg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgseksktrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Middelhavs tabbouleh med perlebyg og spinat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

HVEDEKERNER, Grønne bønner, **SOJABØNNER**, porrer, grillet rødt og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel. (E223. Indeholder **SULFITTER**), Solsikkekerner, **Græskærkerner**, Bredbladet persille, Mynte, Hørfrø, Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMEL**, salt, sukker, **SESAMFRØ**, Rapsolie, Salt, **cayennepeber**, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	524kJ / 125kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,5g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Middelhavs tabbouleh med perlebyg og spinat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!



INDEHOLDER

HVEDEKERNER, Grønne bønner, **SOJABØNNER**, porrer, grillet rødt og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel. (E223. Indeholder **SULFITTER**), Solsikkekerner, **Græskærkerner**, Bredbladet persille, Mynte, Hørfrø, Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMEL**, salt, sukker, **SESAMFRØ**, Rapsolie, Salt, **cayennepeber**, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	495kJ / 118kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,2g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina, Solsikkekølle, tomat, søltsurede tomat, tomat koncentrat, **CASHEWGNDDER**, basilikum, **OST** **MÆLK**, salt, ostløbe) **PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: **MÆLKEsyre**, Kyllingebryst (98 %), tapiokastivelse, salt,(9%), majs, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OST**løbe, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikkerter, rapscolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,(6%), Cherrytomat(5%), Salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	653kJ / 155kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,9g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina, Solsikkekølle, tomat, saltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEWGNDDER**, basilikum, **OST (MÆLK, salt, osteløbe) PARMIGAINO REGGIANO**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: **MÆLKEsyre**, Kyllingebryst (98%), tapiokastivelse, salt,(9%), majs, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTeløbe**, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikkerter, rapscolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,(6%), Cherrytomat(5%), Salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	650kJ / 155kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,2g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Skyr med kompot af jordbær, æble og aroniabær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
HASSELNØDDEKERNER, 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 - ONSDAG

Skyr med kompot af jordbær, æble og aroniabær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
HASSELNØDDEKERNER, 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 - ONSDAG

Kokoskyr med ananaspuré

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (40%),
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(40%), Purerede
ananas-, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	351kJ / 84kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,2g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,1g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kokoskyr med ananaspuré

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (40%),
SDMÆLK, YOGHURTKULTUR(40%), Purerede
ananas, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,0g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	4,3g
Salt	0,42g



INDEHOLDER

SOJABønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, surningskultur (19%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Rødløg(8%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekølle, courgetter i tern, helbladet spinat i kugler, **HVEDEMEL** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma, Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Chilli/lager

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

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 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	460kJ / 110kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	4,3g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

SOJABønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, surningskultur (19%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Rødløg(8%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekølle, courgetter i tern, helbladet spinat i kugler, **HVEDEMEL** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**MÆLK**), emulgator (**SOJALecithin**), naturligvanilje aroma, Sukker, **Paprika**, spidskommen, Timian, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Chilli/lager

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Marokkansk linsegryde med kylling

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	9,4g
Salt	0,27g



INDEHOLDER

Søde kartofler i tern,(22%), Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(17%), rød paprika, squash, aubergine. Kan indeholde spor af **SELLERI**, Kokosmælk, vand(9%), Vand, Linser, **MANDLER**(4%), Solsikkekerner(4%), Gurkemeje, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), spidskommen, Korianderfrø, Spidskommen, Paprika Edelsüss, Kanel Cassia, Gurkemeje,Fennikel, Ingefær, Muskatnød, Chili, Rosenblade, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Marokkansk linsegryde med kylling

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	9,5g
Salt	0,30g



INDEHOLDER

Sede kartofler i tern,(22%), Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(17%), rød paprika, squash, aubergine. Kan indeholde spor af **SELLERI**, Kokosmælk, vand(9%), Vand, Linses, **MANDLER**(4%), Solsikkekerner(4%), Gurkejeje, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), spidskommen, Korianderfrø, Spidskommen, Paprika Edelsüss, Kanel Cassia, Gurkejeje,Fennikel, Ingefær, Muskatnød, Chili, Rosenblade, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, malt(BYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: 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(BYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: 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 caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Brød Kan med fordel luges

Anrettes på tallerken, og nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	758kJ / 181kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	11g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

parmesan og hasselnødder 8% (KOMÆLK, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(50%), **HASSELNØDDEKERNER**(25%), **MÆLKE**, salt, **OSTeløbe** (25%)), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (27%), Vand, rapsolie, sukker, eddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mod. stivelse, salt, **OST**, hvidlig, **ÆGGELOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, G/ÆR, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat caesar style med kylling og grovbrød

TILBEREDNING

Brød Kan med fordel lunes

Anrettes på tallerken, og nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	713kJ / 170kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,3g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

parmesan og hasselnødder 8% (KOMÆLK, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(50%), **HASSELNØDDEKERNER**(25%), **MÆLKE**, salt, **OSTeløbe** (25%)), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (27%), Vand, rapsolie, sukker, eddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mod. stivelse, salt, **OST**, hvidtæg, **ÆGGELOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, G/ÆR, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Farseret porre med kartofler, skorzonnerødder og

TILBEREDNING

Kom skorzonnerødder og farseret porre

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



INDEHOLDER

svinekød (46 %), porrefyld (20 %) (porrer, modificeret kartoffelstivelse), oksekød (13 %), læg, rasp (HVEDEmel, vand, salt, gær), ÆG, HVEDEmel, salt, SKUMMETMÆLKSPulver, peber, Vand, Kartoffel, 99,7%, salt 0,3%, skorzonnerødder, Solsikkekerner(4%), FLØDE, emulgator: E471; stabilisator: Karagen; Homogeniseret, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Majsstivelse, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Rapsolie, rødleg, persille, persille, basilikum, hvidlegsspirer, timian, oregano, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	474kJ / 113kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,3g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Farseret porre med kartofler, skorzonnerødder og

TILBEREDNING

Kom skorzonnerødder og farseret porre

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



INDEHOLDER

svinekød (46 %), porrefyld (20 %) (porrer, modificeret kartoffelstivelse), oksekød (13 %), læg, rasp (HVEDEmel, vand, salt, gær), ÆG, HVEDEmel, salt, SKUMMETMÆLKSPulver, peber, Vand, Kartoffel, 99,7%, salt 0,3%, skorzonnerødder, Solsikkekerne(4%), FLØDE, emulgator: E471; stabilisator: Karagen; Homogeniseret, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, Majstivelse, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Rapsolie, rødleg, persille, persille, basilikum, hvidlegsspirer, timian, oregano, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	3,7g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler, bagte skorzonnerød

TILBEREDNING

Kom rødder og frikadeller på en bageplade

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



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød,
HVEDEmel, Læg, Stivelse, Salt, VALLE protein
koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,
ramsløg (23%), Vand, skorzonnerødder,
Solsikkekerner (3%), FLØDE; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 66% oksefond
(vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydder, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker,
Majsstivelse, Rapsolie, Peber, sort, Farve (ammonieret
karamel E150c), vand, salt, rødlig, persille, persille,
basilikum, hvidløgs spirer, timian, oregano, vand, hvidløg
18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi).



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,9g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % svin - FREDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler, bagte skorzonnerød

TILBEREDNING

Kom rødder og frikadeller på en bageplade

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



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød,
HVEDEmel, Læg, Stivelse, Salt, VALLE protein
koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,
ramsløg (23%), Vand, skorzonnerødder,
Solsikkekerner (3%), FLØDE; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 66% oksefond
(vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker,
Majsstivelse, Rapsolie, Peber, sort, Farve (ammonieret
karamel E150c), vand, salt, rødlig, persille, persille,
basilikum, hvidløgs spirer, timian, oregano, vand, hvidløg
18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi).



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,9g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - FREDAG

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

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,3g
Salt	4,0g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96%), tapiokastivelse, salt (31%),
HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,
ibledtgede røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel: calciumchlorid, Iceberg salat, Frisé
salat, Radicchio salat (9%), Tomater, salt (9%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MELKE**syrekultur (3%),
Druesaqurker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule
SENNEPSFRØ (1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18%,
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Legpulver

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,3g
Salt	3,6g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96%), tapikastivelse, salt (31%),
HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,
ibledtgede røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel: calciumchlorid, Iceberg salat, Frisé
salat, Radicchio salat (9%), Tomater, salt (9%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MELKE**syrekultur (3%),
Druesaqurker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule
SENNEPSFRØ (1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18%,
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Legpulver

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING



INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (48%), HAVREGRYD, ribs,
Granatæble, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKESyrekultur (8%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma, horing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	5,3g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING



INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (48%), HAVREGRYD, ribs,
Granatæble, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKESyrekultur (8%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma, horing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	5,3g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG