

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

HVEDEMELE, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, Honning, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

HVEDEMELE, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, Honning, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Bær Yoghurt med quinoa müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), YOGHURTKULTUR, sødestof (steviol glykosid), HAVREGRYD, honing, rød quinoa(2%), Solsikkekerner(2%), HASSELNØDDEKERNER(2%), Græskarerner(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	5,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Bær Yoghurt med quinoa müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), YOGHURTKULTUR, sødestof (steviol glykosid), HAVREGRYD, honing, rød quinoa(2%), Solsikkekerner(2%), HASSELNØDDEKERNER(2%), Græskarerner(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	5,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**leste, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), 99% stenfri oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E570, Rødløg, Brodbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,1g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**leste, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), 99% stenfri oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579, Rødløg, Brodbrødet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,0g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Vaniljekvark m. kiwi/stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100, **MANDLER**, Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	8,2g
Protein	7,2g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniljekvark m. kiwi/stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100, **MANDLER**, Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Hvedekernelsalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	4,1g
Salt	0,75g

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, kikærter 60%, leg-, solsikkeolie,
HVEDE, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier,
høvemiddel: natron-, porrer, Rapsolie, Rødløg,
Citronsaft, Bredbladet persille, Ristede **JORDNØDDER**
(99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, vand,
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	4,3g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, kikærter 60%, leg-, solsikkeolie,
HVEDE, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier,
høvemiddel: natron-, porrer, Rapsolie, Rødløg,
Citronsaft, Bredbladet persille, Ristede **JORDNØDDER**
(99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, vand,
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Soufflé hertil rugbrød og tomater

TILBEREDNING

Soufflé lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmeside, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerøds ekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, Cherrytomat(32%), vand, RUGMEL(19,4%), rugsurdej (vand, RUGMEL (12,5%), rugkerner (10,4%); FULDKORNSHVEDEMEL, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMEL, durumssurdej(vand, DURUMHVEDEMEL), chiafrø (4,5%), mørk BYGMALT, græskarerner, hirsefrø, lysbygmat, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Soufflé hertil rugbrød og tomater

TILBEREDNING

Soufflé lunes



INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilisk margarine (palmesolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerøds ekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, Cherrytomat(32%), vand, RUGMEL(19,4%), rugsurdej (vand, RUGMEL (12,5%), rugkerner (10,4%); FULDKORNSHVEDEMEL, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMEL), durumssurdej(vand, DURUMHVEDEMEL), chiafrø (4,5%), mælk BYGMALT, græskarerner, hirsefrø, lysbygmat, bygkerner, salt med jod, gær (32%)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,5g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Redkål (30%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJA**olie, Vand, Sprøddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGE**blomme, salt, Hvidløgsaft, Skaloteleg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Parileg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	890kJ / 212kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	0,18g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Rødkål (30%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJA**olie, Vand, Sprøddiske, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGE**blomme, salt, Hvidløgssaft, Skaloteleg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Parileg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgskestrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	737kJ / 175kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	5,9g
Salt	0,20g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

BBQ mandler

TILBEREDNING



INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaærom (paprika, rog/rok/roky), roget/rokt/rokt paprika, flormelis/florsocker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Snackpack cheese

TILBEREDNING



INDEHOLDER

majs (80 %), rapssolie, **OSTEPULVER** (2 %),
VALLEPULVER (MÆLK) , salt, aroma, gasrekskrakt,
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),
syre (citronsyre), emulgator (solsikkeleithin),
rosmarinekstrakt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g



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 - TORSDAG

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, **SØDMÆLK**pulver, kakao masse, **KAKAOSMØR, VALLEPULVER (LACTOSE)**, emulgator / emulgeringsmedel: E322 (**SOJA**), naturlig vanilje aroma), 29% **MANDLER**, ammoniumchlorid / almiak, lakridsrods ekstrakt / lakridsrods ekstrakt, **kakaosmør**, palmedolie / palmojja. Kan indeholde/indhålla spor af **GLUTEN, NØDDER**, og **JORDNØDDER**

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Be kind honey

TILBEREDNING



INDEHOLDER

HAVRE (glutenfri havre 33%, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherol ekstrakt), glukosesirup, honning 11%, brune riskrisp (brunt risemel 10%, honning, havsalt), hirse 8%, kokos, rapskerneolie, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa 0.5%, havsalt. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**).

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1776kJ / 423kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Orientalisk kylling med blomkålsris og edamamebønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	451kJ / 107kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,0g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

blomkål, **SOJABØNNER**, spidskål, Hakket kyllingekød, peberfrugt(6%), **MANDLER**(5%), Kokosmælk, vand(3%), løg, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citrojucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Orientalisk kylling med blomkålsris og edamamebønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,4g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

blomkål, **SOJABØNNER**, spidskål, Hakket kyllingekød, peberfrugt(6%), **MANDLER**(5%), Kokosmælk, vand(3%), løg, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citrojucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Chiagrød med appelsin og valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

appelsinjuice, HAVREGRYD, VALNØD(11%), Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma, 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, HAVREGRYD, VALNØD(11%), Chiafrø(6%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma, 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

Fiskenuggets med citronbagte gulerødder og urter

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom nuggets og gulerødder på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,2g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Indbagte **KULMUL**Estykker (Merluccius capensis/paradoxus) (55%), sammensat af stykker af **FISK**, panering (45%): **HVEDE**mél, Solsikkeolie, vand, majsmeél, stivelse (**HVEDE** og kartoffel), salt, dekstrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, krydderier (med **SOJA** og **SELLERI**), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symingskultur(8%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mél, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Rapsolie, Brødbladet persille, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR** (1%), Citronsaft, Purlæg, Hvidgøspulver, Salt, Løspulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Fiskenuggets med citronbagte gulerødder og urter

TILBEREDNING

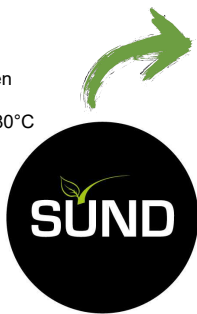
Kold tilbehør: urtedressing.

Kom nuggets og gulerødder på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	799kJ / 190kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,4g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Indbagte **KULMUL**Estykker (Merluccius capensis/paradoxus) (55%), sammensat af stykker af **FISK**, panering (45%): **HVEDE**mél, Solsikkeolie, vand, majsmeél, stivelse (**HVEDE** og kartoffel), salt, dekstrose, paprika, hævemiddel (natriumcarbonat, diphosphat), gær, krydderier (med **SOJA** og **SELLERI**), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symingskultur(8%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLØMMER, eddike salt, **SENNEPS**mél, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Rapsolie, Brødbladet persille, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR** (1%), Citronsaft, Purlæg, Hvidgøspulver, Salt, Løspulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Spinatsticks med citronbagte gulerødder, kartofler

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom sticks og gulerødder på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	776kJ / 185kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	2,7g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), sødkikølle (6 %), Spinat 41 %, pritzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, ristivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur (9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Rapsolie, Brodbrødet persille, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR** (1%), Citronsaft, Purlag, Hvidgaspulver, Salt, Løgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - ONSDAG

Spinatsticks med citronbagte gulerødder, kartofler

TILBEREDNING

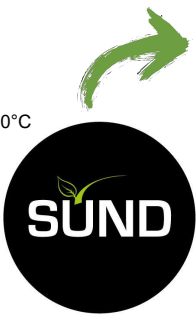
Kold tilbehør: urtedressing.

Kom sticks og gulerødder på en bageplade.

Varm i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	781kJ / 186kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	3,0g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), sødkikølle (6 %), Spinat 41 %, pritzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, ristivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur (9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Rapsolie, Bredbladet persille, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR** (1%), Citronsalt, Purlag, Hvidgaspulver, Salt, Løgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - ONSDAG

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerærter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), vand, Hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	385kJ / 92kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	5,3g
Salt	0,83g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerærter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), vand, Hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	5,7g
Salt	0,90g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Salat med quinoa og kylling

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Frisesalat, rød spidskål, rød crisp, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (29%), blomkål, Solsikkekerner(8%), Vand, Røde linser, vand, Spor af gluten, **SOJABØNNER**, Grønne bønner, majs, æbleeddike 5%, Rapsolie, quinoa lys(1%), rød quinoa(1%), honing, Bredebladet persille, Ristet **SESAM**olie, 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

Friseesalat, rød spidskål, rød crisp, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (29%), blomkål, Solsikkekerner(8%), Vand, Røde linser, vand, Spor af gluten, **SOJABØNNER**, Grønne bønner, majs, æbleeddike 5%, Rapsolie, quinoa lys(1%), rød quinoa(1%), honing, Bredbladet persille, Ristet **SESAM**olie, 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 fuldkorns**HVEDE**, Kyllingebryst (90 %), tapiokastivelse, salt, Cherrytomat(10%), Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk 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, sølsikkeolie, durum fuldkorns**HVEDE**, Kyllingebryst (90 %), tapiokastivelse, salt, Cherrytomat(10%), Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk 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

Samosa med kogt bulgur og ratatouille

TILBEREDNING

Kom samosa på en bageplade.

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



INDEHOLDER

tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%,
HVEDEMEEL, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Vand,
SELLERI, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, **BULGUR**, **MANDLER**(5%), Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,5g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Samosa med kogt bulgur og ratatouille

TILBEREDNING

Kom samosa på en bageplade.

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



INDEHOLDER

tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%,
auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber
i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%.
HVEDEMELE, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter,
rapsolie, majsmelet, krydderblanding (krydderier, salt,
sortkommen), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt,
citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Vand,
SELLERI, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg,
BULGUR, MANDLER(5%), Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	460kJ / 110kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,6g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Sandwich med kylling og ost

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96%), tapiokostivelse, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	628kJ / 150kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	15g
Salt	0,98g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med kylling og ost

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96%), tapiokostivelse, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	646kJ / 154kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	14g
Salt	0,98g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG