

# 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**

# Scrambled eggs m. chiabrød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,9g
Salt	0,60g



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), vand, **RUGMEL**(19,4%), rugsurdej (vand, **RUGMEL** (12,5%), rugkerner (10,4%)),**FULDKORNSHVEDEMEL**, fuldkornshvedesurdej (vand, **FULDKORNSHVEDEMEL**), durumsurdej( vand, **DURUMHVEDEMEL**), chiafrø (4,5%), mørk **BYGMALT**, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær , **SØDMÆLK**(7%), Purieg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Scrambled eggs m. chiabrød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), vand, **RUGMEL**(19,4%), rugsurdej (vand, **RUGMEL** (12,5%), rugkerner (10,4%)),**FULDKORNSHVEDEMEL**, fuldkornshvedesurdej (vand, **FULDKORNSHVEDEMEL**), durumсурdej( vand, **DURUMHVEDEMEL**), chiafrø (4,5%), mørk **BYGMALT**, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalt, bygkerner, salt med jod, gær . **SØDMÆLK**(7%), Purieg, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	666kJ / 159kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,8g
Salt	0,62g

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, roget/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, gasreksakt,  
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 / søkker, **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

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	776kJ / 185kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,93g

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet, Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,4g
Salt	0,90g



## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet, Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLØMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Hytteost med avokado og brød

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØBE pasteuriseret, Avokado, citronsyre,  
ascorbinsyre, HVEDEMEL, vand, malt af KORN,  
solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR,  
HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,3g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hytteost med avokado og brød

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØBE pasteuriseret, Avokado, citronsyre,  
ascorbinsyre, HVEDEMEL, vand, malt af KORN,  
solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR,  
HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,3g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Paprikagryde med blomkålsris og bønнемix

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,5g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

blomkål, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Østershatte, shiitaké, namesosvampe, kød i johan rørhatte., **SØDMÆLK**, cougarletter i tern, **MANDLER**(4%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Tomater, salt., Rapsolie, Paprika., **Paprika**, 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 - TORSDAG**

# Paprikagryde med blomkålsris og bønнемix

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	6,0g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,1g
Salt	0,45g



## INDEHOLDER

blomkål, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Østershatte, shiitaké, namesosvampe, kød i johan rørhatte., **SØDMÆLK**, cougarletter i tern, **MANDLER**(4%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Tomater, salt., Rapsolie, Paprika., **Paprika**, 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 - TORSDAG**

# Salat med edamamebønnesalat og mini kyllingefri

## TILBEREDNING

Bland edamamebønnesalaten med posesalaten.  
Kyllingedellerne kan med fordel

Næringsindhold per 100 gr. :  
Energi 659kJ / 157kcal  
Fedt 9,1g  
Heraf mættede fedtsyrer 2,1g  
Kulhydrat 9,2g  
Heraf sukkerarter 1,9g  
Protein 9,2g  
Salt 1,4g



## INDEHOLDER

80% hakket fjerkrækød (46% kylling, 34% kalkun),  
panering (HVEDEMEJ, vand, salt, gær), løg, vand,  
kyllingeskind, salt, HVEDEGLUTEN, krydderier, dextrose,  
rapsolie, Spinatblade, rucola, rød mangold,  
SOJABØNNER, HVEDEKERNER (16%), Basilikum,  
solsikke olie, CASHEWØDDER, PARMASANOST,  
salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig  
basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**



# Salat med edamamebønnesalat og mini kyllingefri

## TILBEREDNING

Bland edamamebønnesalaten med posesalaten.  
Kyllingedellerne kan med fordel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	659kJ / 157kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,2g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

80% hakket fjerkrækød (46% kylling, 34% kalkun), panering (HVEDEMEJ, vand, salt, gær), løg, vand, kyllingeskind, salt, HVEDEGLUTEN, krydderier, dextrose, rapsolie, Spinatblade, rucola, rød mangold, SOJABØNNER, HVEDEKERNER (16%), Basilikum, solsikke olie, CASHEWØDDER, PARMASANOST, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Vaniliekvark med hindbær crunch

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKESyrekultur, OSTELøse, HAVREGRYD, sukker, rapsolie, HAVREflager, glukose fruktosesirup, puffed ris (rismel, HVEDEMEL, HVEDEmalt, sukker, HVEDEgluten, druesukker, salt), frossetørret hindbær 2%, rismel, homing, salt, vaniljesukker (sukker, vanilje, vanilje aroma, salt), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

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



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Vaniliekvark med hindbær crunch

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKESyrekultur, OSTELøse, HAVREGRYD, sukker, rapsolie, HAVREflager, glukose fruktosesirup, puffet ris (rismel, HVEDEMEL, HVEDEmalt, sukker, HVEDEgluten, druesukker, salt), frossetørret hindbær 2%, rismel, horing, salt, vaniljesukker (sukker, vanilje, vanilje aroma, salt), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

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



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kålsalat med cajunkylling og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	643kJ / 153kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,6g
Salt	0,72g

## INDEHOLDER

gulrødder, broccoli, radise, Rødkål, kyllingebrystfillet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(8%), **HVEDEKERNER**(8%), **SOJABØNNER**, Rapsolie, Solsikkekerner(4%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, sundhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **SESAMFRØ**, 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 - TIRSDAG**

# Kålsalat med cajunkylling og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

gulrødder, broccoli, radise, Rødkål, kyllingebrystfillet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(8%), **HVEDEKERNER**(8%), **SOJABØNNER**, Rapsolie, Solsikkekerner(4%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, sundhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(5%),  
Honning, Hørfrø, Chiafrø, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	9,2g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(5%),  
Honning, Hørfrø, Chiafrø, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	9,2g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Pastasalat a la clubsandwich

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,7g
Salt	0,94g



## INDEHOLDER

Vand, **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina, Cherrytomat (12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **JEGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSMEL**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (86 %), tapiokastivelse, salt (5%), **SOJABØNNER**, courgetter i tern, Ærter, salat rucula i bakke, **MÆLKE**, salt, **OSTELEBE** (2%), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), eddike, legpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, aletende, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**



# Pastasalat a la clubsandwich

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Vand, **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina, Cherrytomat (12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **JEGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSMEL**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (86 %), tapiokastivelse, salt (5%), **SOJABØNNER**, courgetter i tern, Ærter, salat rucula i bakke, **MÆLKE**, salt, **OSTELEBE** (2%), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), eddike, legpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, aletende, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	760kJ / 181kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,6g
Salt	0,39g



## INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, ekstrakt af SOJABØNNER, HVEDEMELE, salt, sukker, vand, hvidtæg 10 %, 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, roget 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!

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



## INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, ekstrakt af SOJABØNNER, HVEDEMELE, salt, sukker, vand, hvidtæg 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, roget 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

**KVINDE - TORSDAG**

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,5g
Salt	0,81g



## INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (12%), **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Champignon, løg, Østershatte, shiitake, namekøsvampe, Karl Johan rønhatte, **KOMMELK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 15-20 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,2g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (12%), **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Champignon, løg, Østershatte, shiitake, namekovaampe, Karl Johan rønhatte, **KOMMELK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	735kJ / 175kcal
Fedt	9,7g
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, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(10%), **SQUABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, - Solterrede tomater i skiver, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Vand, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ransløg, 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	628kJ / 149kcal
Fedt	6,9g
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, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(10%), **SQJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, - Solterrede tomater i skiver, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Vand, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Fiskedeller m. rejer/chili, hertil gule ris, gulerodst:

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gulerodstzaziki.

Kog ris efter anvisning på pakken.

Nuggets kommes på en bageplade

Varm i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,65g



## INDEHOLDER

TORSK, REJER, kartoffelflager, løg, rapsolie, kartoffelstivelse, ÆGGEHVIDEPULVER, VALLEpulver af (MÆLK), salt, chili, paprika, ÆGGEpulver, MÆLKEproteiner, hvidløg, korianderblade, citrongræs, lime salt, peber, REJEBouillon (33%), broccoli, Ris Basmati, Homogeniseret højesteriliseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Gulerod, Gurkemeje, MANDLER(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, salt, 21,3 % grønsagspulver (pastinak, persillerod, løg, gulerod, champignon, porre, tomat, hvidløg), maltodextrin, naturlig aroma, sukker, stivelse, rapsolie, stabilisator (guargummi), antioxidant (rosmarin ekstrakt), eddike, salt, aroma, Dild, Hvidløgspulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**



# Fiskedeller m. rejer/chili, hertil gule ris, gulerodst:

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gulerodstzaziki.

Kog ris efter anvisning på pakken.

Nuggets kommes på en bageplade

Varm i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,65g



## INDEHOLDER

TORSK, REJER, kartoffelflager, løg, rapsolie, kartoffelstivelse, ÆGGEHVIDEPULVER, VALLEPULVER af (MÆLK), salt, chili, paprika, ÆGGEpulver, MÆLKEproteiner, hvidløg, korianderblade, citrongræs, lime salt, peber, REJEBouillon (33%), broccoli, Ris Basmati, Homogeniseret højesteruleriset MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Gulerod, Gurkemeje, MANDLER(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, salt, 21,3 % grønsagspulver (pastinak, persillerod, løg, gulerod, champignon, porre, tomat, hvidløg), maltodextrin, naturlig aroma, sukker, stivelse, rapsolie, stabilisator (guargummi), antioxidant (rosmarin ekstrakt), eddike, salt, aroma, Dild, Hvidlegspulver, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Veggie-nuggets med gule ris, gulerodstzaziki og g

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gulerodstzaziki.

Nuggets kommes på en bageplade.

Ris & grønt. Prik hul i filmen og

Varm i 20-25 min. ved 180°C



## INDEHOLDER

blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, læg, solsikkeolie, kartoffelstæger, salt, spinatpulver (27%), Vand, Broccoli, majs og **SOJABØRNER**., Homogeniseret højpasteruriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur., Ris Basmati, Gulerod, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) ., Rapsolie, Salt, Gurkemeje, eddike, salt, aroma, Dild



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	530kJ / 126kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,4g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND % fisk - TIRSDAG**

# Veggie-nuggets med gule ris, gulerodstzaziki og g

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gulerodstzaziki.

Nuggets kommes på en bageplade.

Ris & grønt. Prik hul i filmen og

Varm i 20-25 min. ved 180°C



## INDEHOLDER

blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, læg, sødeskivokolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver (27%), Vand, Broccoli, majs og **SOJABØRNER**., Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur., Ris Basmati, Gulerod, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) ., Rapsolie, Salt, Gurkemeje, eddike, salt, aroma, Dild



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	3,7g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE % fisk - TIRSDAG

# Bøef daube med kartoffeltern og bagte rødbeder

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	390kJ / 93kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,8g
Salt	0,32g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, rødbeder, Skært oksekød i strimler, Vand, porrer(5%), Solsikkekerner(5%), løg, Champignon, røde guleredder 50%, gule guleredder 50%, (2%), **BLADSELLERI**, Rødvín, **SULFITTER**, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Tomater, salt,(1%), æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, **Cedratfrugt**, glukose-fruktosesirup, sukker, surhedsregulerende middel (citronsyre), Majsstivelse, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Peber, sort, Laurbærblade, Bredbladet persille(0%), Timian

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Bøef daube med kartoffeltern og bagte rødbeder

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	316kJ / 75kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,5g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, rødbeder, Skært oksekød i strimler, Vand, porrer(5%), Solsikkekerner(5%), løg, Champignon, røde guleredder 50%, gule guleredder 50%, (2%), **BLADESELLERI**, Rødvind, **SULFITTER**, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødssekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Tomater, salt,(1%), æbleeddike 5%, honing, Bredbladet persille, **Cedratfrugt**, glukose-fruktosesirup, sukker, surhedsregulerende middel (citronsyre), Majsstivelse, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Peber, sort, Laurbærblade, Bredbladet persille(0%), Timian

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG