

# Kanel yoghurt m. æbletopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), MANDLER, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Kanel yoghurt m. æbletopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), MANDLER, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	2,8g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddiksyre, citronsyre og MÆLKEsyre, Cherytomat(24%), **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **MANDLER**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	788kJ / 188kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	11g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddiksyre, citronsyre og MÆLKEsyre, Cherytomat(24%), **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **MANDLER**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,2g
Salt	0,38g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# 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 - ONSDAG

# Mandler med havsalt

## TILBEREDNING



## INDEHOLDER

MANDLER, salt, kan indeholde spor af andre NØDDER og jordnødder

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2539kJ / 605kcal
Fedt	52g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	21g
Salt	0,80g



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Cashew sour cream & onion

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2537kJ / 604kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,2g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	21g
Salt	0,42g



## INDEHOLDER

95% CASHEVNØDDER / nøtter, /økologisk druesukker/druesøcker, VALLEPULVER/vasslepulver (mælk/mjØlk), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs, kartofler/potatis), flormelis/florsøcker, løgpulver/løkpulver, konserveringsstof/konserveringsmedel: e270, persille/persilla, hvidløgpulver/ vittløkspulver, antioksidationsmiddel/kulstofrebyggende medel: e551, gærestrekte/jæstestrekt, naturlig aroma (MÆLK/mjØlk, YOGHURT, SMØR/smer), antioxidant/antioxidationsmedel: e330 (citronsyre/citronsyra), rapsolie/rapsolja, aroma (rosmarin), kan indeholde/innehålla spor af andre NØDDER og JORDNØDDER/peanøtter.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

# Be kind hindbær

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1739kJ / 414kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g



## INDEHOLDER

**HAVRE** 32% (glutenfri **HAVRE**, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherolrig ekstrakt), glukoseirup, honning, brune risfnas (brun rismel 9%, honning, havsalt), hirse 7%, kokos, rapskerneolie, tørrede hindbær, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa0.5%, havsalt, naturlige aromastoffer. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**)

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - MANDAG**



# Muslibar 4

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g



## INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, mørk chokolade 22% (sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilleekstrakt), korn-crispies (HVEDEMEL, vallepulver (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)), HAVREFLAGER 18%, korn crispies med kakao (majsmeel, sukker, rismeel, HVEDEMEL, fedtfattigt kakaoapulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel), fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, solsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - FREDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (29%), HAVREGRYN, Æbler,  
surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:  
ascorbinsyre, salt, HASSELNØDDEKERNER,  
Citronsaft, Kanel, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,4g
Salt	0,03g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, **SØDMÆLK**,  
**YOGHURTKULTUR** (2,9%), **HAVREGRYN**, Æbler,  
surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:  
ascorbinsyre, salt, **HASSELNØDDEKERNER**,  
Citronsaft, Kanel, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,4g
Salt	0,03g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Skyr med mango/ananasstopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (76%),  
MANDLER(9%), ananas, mangotern, horing, Sukker,  
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	10g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Skyr med mango/ananasstopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (76%),  
MANDLER(9%), ananas, mangotern, horing, Sukker,  
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeæroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	464kJ / 110kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	10g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Spicy bolognese med pasta og grønt

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,7g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Vand, Broccoli, majs og **SOJABØNNER**, Hakket  
oksekød(16%), **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina,  
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,  
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:  
citronsyre (E-330)(7%), Solsikkeolie, tomat, solterrede  
tomat, tomat koncentrat, **CASHEWINDDER**, bosilikum,  
**OST (MÆLK, salt, osteløb) PARMIGAINO REGGIANO**,  
salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel:  
**MÆLKESYRE**, løg, spinat(2%), 68% oksefond (vand,  
koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt,  
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,  
stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt,  
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,  
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Salt, Rød tørret chili 28%, citrongræs,  
hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant,  
krydderier (koriander, fre, spidskommen), Peber, sort,  
Paprika., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Spicy bolognese med pasta og grønt

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,6g
Salt	0,75g



## INDEHOLDER

Vand, Broccoli, majs og **SOJABØNNER**, Hakket  
oksekød(16%), **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina,  
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,  
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:  
citronsyre (E-330)(7%), Solsikkeolie, tomat, solterrede  
tomat, tomat koncentrat, **CASHEWINDDER**, bosilikum,  
**OST (MÆLK, salt, osteløb) PARMIGAINO REGGIANO**,  
salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel:  
**MÆLKESYRE**, løg, spinat(2%), 68% oksefond (vand,  
koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt,  
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi,  
stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt,  
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,  
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs,  
hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant,  
krydderier (koriander, fre, spidskommen), Peber, sort,  
Paprika., Oregano.

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 luges

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**, 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

**KVINDE - MANDAG**

# Pastasalat med spinat og solsikkekerner

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Vand, **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina, **SQJABØNNER**, Rapsolie, Solsikkekerter, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, babyspinat, **MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	958kJ / 228kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,4g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Pastasalat med spinat og solsikkekerner

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

Vand, **FULDKORNSDURUMHVEDE** semolina, **SQJABØNNER**, Rapsolie, Solsikkekerner, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Rømsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, babyspinat, **MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	958kJ / 228kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,4g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

ÆG, spinat (18%), vand, løg, OST (8%), margarine (palmeolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEmel, majsstivelse, SØDMELKSPULVER, OSTEPULVER, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, lægspulver, hvidløg, vand, RUGMEL (10,4%), rugseurdej (vand, RUGMEL (12,5%), rugkerner (10,4%)), FULDKORNSHVEDEMEL, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMEL), durumseurdej (vand, DURUMHVEDEMEL), chiafrø (4,5%), mørk BYGMALT, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalte, bygkerner, salt med jod, gær (32%), Cherytomat(32%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

# Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

ÆG, spinat (18%), vand, ÆG, OST (8%), margarine (palmeolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEmel, majsstivelse, SØDMELKSPULVER, OSTEPULVER, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, lægspulver, hvidæg, vand, RUGMEL (19,4%), rugseurdej (vand, RUGMEL (12,5%), rugkerner (10,4%)), FULDKORNSHVEDEMELE, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMELE), durumseurdej (vand, DURUMHVEDEMELE), chiafrø (4,5%), mørk BYGMALT, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmalte, bygkerner, salt med jod, gær (32%), Cherytomat(32%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

# Edamamebønnesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

SOJABØNNER, HVEDEKERNER(33%),  
Solsikkekerner(9%), Basilikum, solsikke olie,  
CASHEWØDDER, PARMASANOST, salt, hvidløg,  
syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum,  
Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	743kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,5g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Edamamebønnesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

SOJABØNNER, HVEDEKERNER(33%),  
Solsikkekerner(9%), Basilikum, solsikke olie,  
CASHEWØDDER, PARMASANOST, salt, hvidløg,  
syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum,  
Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	8,0g
Salt	1,8g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Proteinsalat med kylling, kikærter og spinat

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,6g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(35%),  
Kyllingebrystfillet, risstivelse, dextrose, salt, stabilisator:  
tri-fosfater, fortykningsmiddel: forarbejdet Euchema  
alger, peberfrugt, Kikærter, vand, salt, antioxidant:  
ascorbinsyre (E 300), Solterrede tomater i strimler, salt,  
vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E  
330), Rødløg(7%), Rapsolie, peberfrugt, tomat, løg,  
forårsløg, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt,  
peber, krydderiekstrakt, sølsikkeolie, **SESAMFRØ**, vand,  
maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %,  
salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver  
(chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),  
Citronsaft, spidskommen, **SESAMFRØ**(0%), babyspinat,  
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 - ONSDAG**



# Proteinsalat med kylling, kikærter og spinat

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,1g
Salt	0,91g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(35%),  
Kyllingebrystfillet, risstivelse, dextrose, salt, stabilisator:  
tri-fosfater, fortykningsmiddel: forarbejdet Euchema  
alger, peberfrugt, Kikærter, vand, salt, antioxidant:  
ascorbinsyre (E 300), Solterrede tomater i strimler, salt,  
vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E  
330), Rødløg(7%), Rapsolie, peberfrugt, tomat, løg,  
forårsløg, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt,  
peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, **SESAMFRØ**, vand,  
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %,  
salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver  
(chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),  
Citronsaft, spidskommen, **SESAMFRØ**(0%), babyspinat,  
vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,  
vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal,  
aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Peber,  
sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Sandwich med pulled chicken, salat og tomatrelis

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	13g
Salt	0,55g

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vyfkose, glukosesirup, **HVEDEMEJEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(10%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), cherry tomater hele(9%), **MANDLER**(8%), Redieg, Tomater, salt,(1%), fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfit (e-224), inderholder **SULFITTER**, honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sandwich med pulled chicken, salat og tomatrelis

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 127kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	11g
Salt	0,55g

## INDEHOLDER

Kyllingeindertillet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vyfkose, glukosesirup, **HVEDEMEJEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(10%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), cherry tomater hele(9%), **MANDLER**(8%), Rødløg, Tomater, salt,(1%), fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfit (e-224), inderholder **SULFITTER**, honing, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Rugpaneret fisk med kartofler og stuvet spinat

## TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Spinat: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 127kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,2g
Salt	0,26g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Rensede fileter af Ataskasej (**FISK**) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYN** ,15 % malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNEPSPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje.. spinat(20%), Vand, Solsikkekerner(6%), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(3%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen: Homogeniseret (3%), løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Rugpaneret fisk med kartofler og stuvet spinat

## TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Spinat: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,5g
Salt	0,28g



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Rensede fileter af Ataskasej (**FISK**) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HAVREGRYN** ,15 % malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNEPSPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje.. spinat(20%), Vand, Solsikkekerner(6%), **LETMELK** 1,5% fedt,(3%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen: Homogeniseret (3%), løg, Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Selleristick med kartofler og stuvet spinat

## TILBEREDNING

Kom selleristick på bageplade.

Spinat & kartofler: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min  
ved 180°C



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **knoldselleri** 53 %, rapssolie, pastinakker, kogte kikkerter, teg, polenta (majsgrøn), risprotein, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **selleriekstrakt**, spinat(20%), Vand, Solsikkekerner(6%), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(3%), **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret,(3%), løg, Majstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,8g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND % fisk - TIRSDAG**

# Selleristick med kartofler og stuvet spinat

## TILBEREDNING

Kom selleristick på bageplade.

Spinat & kartofler: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min  
ved 180°C



## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **knoldselleri** 53 %, rapssolie, pastinakker, kogte kikkerter, teg, polenta (majsgrøn), risprotein, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **selleriekstrakt**, spinat(20%), Vand, Solsikkekerner(6%), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(3%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret,(3%), løg, Majstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,2g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE % fisk - TIRSDAG**

# Quinoabøf med bulgur og haydari

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Haydari.

Kom quinoabøf på en bageplade.

Bulgur: Prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	651kJ / 155kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,3g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELT)mel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**, solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodestrin, løgpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber, Vand, **BULGUR**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekulturer, mikrobiel løbe og patmedolie(9%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Homogeniseret heljæsteriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKE**PROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur (3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spindtdikke, salt og konserveringsmidler (E211) & (E202), slikærter, Tomater, salt,(3%), Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Peber, sort, Chiffiflager

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**



# Quinoabøf med bulgur og haydari

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Haydari.

Kom quinoabøf på en bageplade.

Bulgur: Prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,4g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, løgpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber, Vand, **BULGUR**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekulturer, mikrobiel løbe og patmedolie(9%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Homogeniseret heljæsteriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKE**PROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnede levende yoghurtkultur (3%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spindtdikke, salt og konserveringsmidler (E211) & (E202), slikærter, Tomater, salt,(3%), Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiffiflager

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Sesam marineret råkost med kyllingedeller

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	590kJ / 141kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	4,9g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Gulerod, Rødbede, 80% hakket fjerkræd (46% kylling, 34% kalkun), panering (HVEDEMEL, vand, salt, gær), løg, vand, kyllingeskind, salt, HVEDEGLUTEN, krydderier, dextrose, rapsoolie, SOJABØNNER, Ristet SESAMolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211., Vand, ekstrakt af SOJABØNNER, HVEDEMEL, salt, sukker., SESAMFRØ(2%)

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Sesam marineret råkost med kyllingedeller

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	5,5g
Salt	0,55g



## INDEHOLDER

Gulerod, Rødbede, 80% hakket fjerkrædet (46% kylling, 34% kalkun), panering (HVEDEMEL, vand, salt, gær), løg, vand, kyllingeskind, salt, HVEDEGLUTEN, krydderier, dextrose, rapsoolie, SOJABØNNER, Ristet SESAMolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211., Vand, ekstrakt af SOJABØNNER, HVEDEMEL, salt, sukker., SESAMFRØ(2%)

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kyllingedeller med brune ris, peberfrugtsauce og l

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,7g
Salt	0,71g



## INDEHOLDER

Kyllingekød, 66%, vand, **HVEDEMEL**, leg, kartoffelstivelse, salt, **MÆLKETØRSTOF**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Vand, Grønne bønner, **Brune ris** (spor af **GLUTEN**)(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), peberfrugt, blomkål, **MANDLER**(3%), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**(3%), Rødløg(2%), Tomater, salt(2%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, sprittdikke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202)(1%), 49% grønsagsbouillon (efkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, 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, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Kyllingedeller med brune ris, peberfrugtsauce og l

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,7g
Salt	0,76g



## INDEHOLDER

Kyllingekød, 66%, vand, **HVEDEMEL**, læg, kartoffelstivelse, salt, **MÆLKETØRSTOF**, acetyleret disulfidsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Vand, Grønne bønner, **Brune ris** (spor af **GLUTEN**)(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), peberfrugt, blomkål, **MANDLER**(3%), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**(3%), Rødløg(2%), Tomater, salt(2%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, sprittdicke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202)(1%), 49% grønsagsbouillon (efkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, 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, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG