

# Kvark m. frugt topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	6,9g
Protein	5,4g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Esyre**, **kultur**, **OSTE**, **løbe**, **Frugtmix** (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **MANDLER**

# Kvark m. frugt topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	349kJ / 83kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	7,3g
Protein	5,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Æsyrrekultur**, **OSTE**, **læbe**, **Frugtmix** (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **MANDLER**

# Kogt æg m. tomat og grov ciabatta

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, Cherrytomat(26%), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	538kJ / 128kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,4g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Kogt æg m. tomat og grov ciabatta

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, Cherrytomat(26%), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	538kJ / 128kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	7,4g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Grøn bulgursalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, coxgetter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), **SOJABØNNER**, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	527kJ / 125kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Grøn bulgursalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, coxrgetter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), **SOJABØNNER**, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,1g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Fersken yoghurt med paleomüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

**LETMELK**, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskærner, Solsikkekerner, Hørfrø, **SESAMFRØ**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Fersken yoghurt med paleomüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

**LETMELK**, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskærner, Solsikkekerner, Hørfrø, **SESAMFRØ**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Italiensk Lasagnette m. bolognese og mornay sauce

## TILBEREDNING

Varm 20-25 min

Fjern folien på bakken.

Varmes 15-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,9g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDE**erstatning (**KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDE**mel, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLK**esyrekultur, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerossaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Hakket oksekød, Fuldkorns **DURUMHVEDE**MEL, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**LØBE (mikrobiel)(9%), **SELLERI**, guleredder, porressnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E-150d), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Peber, sort, Basilikum, Oregano.

# Italiensk Lasagnette m. bolognese og mornay sauce

## TILBEREDNING

Varm 20-25 min

Fjern folien på bakken.

Varmes 15-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,1g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDE**erstatning (**KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDE**mel, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLK**esyrekultur, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, guleroedsafpulver, sennep, stabilisatorer (E412, E461), Hakket oksekød, Fuldkorns **DURUMHVEDE**MEL, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**LØBE (mikrobiel)(9%), **SELLERI**, guleredder, porressnit, **BLADSELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfit), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E-150d), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Peber, sort, Basilikum, Oregano.

# Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,  
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),  
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,  
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),  
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Sandwich ost, tomat

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Hvedemel 58%, vegetabilsk fedt (raps, shea), ostepulver 9%, maltodextrin, karnemelkpulver, gær, sukker, aroma (mælk), salt, tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%. Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1985kJ / 473kcal
Fedt	22g
Heraf mættede fedtsyrer	8,5g
Kulhydrat	57g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	10g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

# Snackpack cheese

## TILBEREDNING

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 - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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

# Sødt saltet mix

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

50% PEANUTS, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkede / sikrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmedel, E322. Rester af druelike samt spor af **NØDDER** kan forekomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1956kJ / 466kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Müslibar mørk choko

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1550kJ / 369kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,5g
Kulhydrat	54g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	6,2g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - FREDAG

## INDEHOLDER

oligofruktosesirup, mørk chokolade 22% [sukker, kakaoemasse, **KAKAOSMØR**, emulgator (SOJALECITIN), vanilleekstrakt], korn-crispies [**HVEDEMEL, VALLEPULVER (MÆLK)**, salt, gurkemeje, hævemiddel (e200)], **HAVREFLAGER** 18%, korn-crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, **HVEDEMEL**, fedtfattigt kakaopulver 5.3%, **BYGMALT** ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, sølsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (**SOJALECITIN**).



# 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 - TORSDAG

# Peanutbuttergrød med chokolade

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,  
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chafre,  
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),  
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfre,  
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	835kJ / 199kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Peanutbuttergrød med chokolade

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKÆsyrrekultur, HAVREGRYN, MANDLER,  
Ristede JORDNØDDER (99,3%), havssalt, Chiafrø,  
Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(MÆLK),  
emulgator (SOJALecithin), naturligvanilje aroma., Herfrø,  
Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	9,5g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Quinoabøf med bulgur og bønnesalat

## TILBEREDNING

Kom quinoabøffen på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm

i ovnen i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,0g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, **BULGUR**, grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (**SPELT**mælk, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (æg, rapsolie), **SOJA**bønner, kartoffeltfager, **HVEDE**mælk, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægpulver, hvidlødspulver, krydderier, rapsolie), **SOJA**sauce (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlødspulver, knust ingefær, sort peber, Gulerod, **SOJA**bønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(1%), Bredbladet persille, solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **SESAMFRØ**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno, Herftrø(1%), Salt

# Quinoabøf med bulgur og bønnesalat

## TILBEREDNING

Kom quinoabøffen på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm

i ovnen i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,9g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, **BULGUR**, grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (**SPELT**mælk, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), **SOJABønner**, kartoffeltfager, **HVEDE**mælk, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumstet), maltodextrin, lægspulver, hvidlødspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlødspulver, knust ingefær, sort peber, Gulerod, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(1%), Bredbladet persille, solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstrajomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **SESAMFRØ**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno, Herftrø(1%), Salt

# Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grø

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Urtedressing.

Kom kartofler og fiskefrikadeller på en bageplade.

Grønt: Prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	697kJ / 166kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,5g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

66 % fiskekød, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat iod, tærgær), teg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antikkulningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur(13%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLOMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., silikærter, Ærter, broccoli, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(2%), Citronsaft, Purleg, Bredbladet persille, Hvidlødspulver, Løgpulver, Salt, Hvid peber.

# Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grø

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Urtedressing.

Kom kartofler og fiskefrikadeller på en bageplade.

Grønt: Prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,0g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

66 % fiskekød, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat iod, tærgær), teg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antikkulningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier, kartofler, vand, salt, calciumchlorid, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur(13%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLOMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., silikæter, Ærter, broccoli, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(2%), Citronsaft, Purloeg, Bredbladet persille, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Hvid peber.

# Kalkunfrikadeller med kartofler, stuede grønærte

## TILBEREDNING

Kom bønnerne på en bageplade.

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

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, HVEDEmel, Løg, Stivelse, Salt, VALLE protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (23%), Grønne bønner, babykarotter, Vand, SØDMÆLK(7%), Ærter, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	298kJ / 71kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,8g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG



# Kalkunfrikadeller med kartofler, stuede grønærte

## TILBEREDNING

Kom bønnerne på en bageplade.

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

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, HVEDEmel, Løg, Stivelse, Salt, VALLÉ protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (23%), Grønne bønner, babykarotter, Vand, SØDMÆLK(7%), Ærter, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	318kJ / 76kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,3g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,1g
Salt	0,96g

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat(11%), kyllingenderfilet (94%), stegeolie (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukoesirup, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **ØSTE**løbe(6%), 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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	5,8g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat(11%), kyllingenderillet (94%), stegesoie (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukoesirup, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **ØSTE**løbe(6%), 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

# Kyllingeinderfilet m brune ris, wok mix og sur/sød

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	8,5g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse, dxylose, glukosestrup., Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% babymajs, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(11%), Sukker og rørsukkersirup., **MANDLER**(2%), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER, HVEDEMEL**, salt, sukker., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 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),. Majsstivelse, Salt

# Kyllingeinderfilet m brune ris, wok mix og sur/sød

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,9g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse, dxylose, glukosestrup., Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymajs, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(11%), Sukker og rørsukkersirup., **MANDLER**(2%), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER, HVEDEMEL**, salt, sukker., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 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), Majsstivelse, Salt

# Sandwich m. rødbedehummus og salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	813kJ / 194kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	2,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær,  
**BYGMALT** (38%), Kikærter, vand, salt, antioxidant:  
ascorbinsyre (E 300), Iceberg salat, Frisé salat,  
Radicchio salat, Cherrytomat(8%), Homogeniseret  
højpasteriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret  
**MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine  
(okse), symet med levende yoghurtkultur (7%), Rapsolie,  
**SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**,  
Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt,  
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,  
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Sandwich m. rødbedehummus og salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	2,4g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær,  
**BYGMALT** (38%), Kikærter, vand, salt, antioxidant:  
ascorbinsyre (E 300), Iceberg salat, Frisé salat,  
Radicchio salat, Cherrytomat(8%), Homogeniseret  
højpasteriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret  
**MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine  
(okse), symet med levende yoghurtkultur (7%), Rapsolie,  
**SESAMFRØ**, Rødbede, maltodextrin. Spor af **MÆLK**,  
Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt,  
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,  
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,3g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

squash(27%), Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosestrop, D-xylose, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330) (14%), rød quinoa(13%), **Solsikkekerner**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, Sukker, Salt, spidskommen



# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

squash(27%), Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosestrop, D-xylose, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330) (14%), rød quinoa(13%), **Solsikkekerner**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, Sukker, Salt, spidskommen

# Falafler med bulgur og rødbedesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

kikærter 60%, løg, sødsikkeolie, HVEDE, semolina, persille, majstivelse, salt, krydderier, hævemiddel, natron, hvidkål, Vand, BULGUR, Rødbede, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeøbe, Rapsolie, Hørfre(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,1g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Falafler med bulgur og rødbedesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

kikærter 60%, løg, sødsikkeolie, HVEDE, semolina, persille, majstivelse, salt, krydderier, hævemiddel, natron, hvidkål, Vand, BULGUR, Rødbede, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTElebe, Rapsolie, Hørfre(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	686kJ / 163kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,0g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG