

Scrambled eggs med urter hertil hertil cherrytomat og m

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Lunes ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (1%), Kartoffler, salt, MANDLER, Purloeg, porrer(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	645kJ / 153kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,4g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med urter hertil hertil cherrytomat og m

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Lunes ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (1%), Kartoffler, salt, MANDLER, Purloeg, porrer(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,8g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekærneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende midde (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (SOJALECITHIN).

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - **ONSDAG**

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 - TORSDAG

Snackpack cheese

TILBEREDNING



INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, **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 - MANDAG

Grød med havre, rug og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(69%), HAVREGRYN,
RUGFLAGER, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	5,4g
Salt	0,35g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Grød med havre, rug og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(69%), HAVREGRYN,
RUGFLAGER, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,9g
Salt	0,36g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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 midler: 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 Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	547kJ / 130kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	12g
Salt	0,91g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	547kJ / 130kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	12g
Salt	0,91g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Paprikagryde med brune ris og bønnemix

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,1g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(15%), kyllingeinderfilet (94%), stegede (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup, courgetter i tern, **FLØDE**, emulgator, E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Østershatte, shiitaké, nameskvampe, kartoflanrødder, løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomater, salt, Paprika, Salt, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodekstrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Paprikagryde med brune ris og bønnemix

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 123kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(15%), kyllingeinderfilet (94%), stegede (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup, courgetter i tern, **FLØDE**, emulgator, E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Østershatte, shiitaké, nameskovsampe, kartoflanrødder, løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomater, salt, Paprika, Salt, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodekstrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Skovbæryoghurt med fibermüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **YOGHURTKULTUR**, sødestof (steviol glykosid), **RUGFLAGER, HAVREGRYN**, Solsikkekerner(3%), **MANDLER**(3%), Kokos(1%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, dadler 50%, **HVEDEKLID** 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Herfrø(1%), **SESAMFRØ**(0%), Chiafrø(0%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	5,7g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skovbæryoghurt med fibermüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **YOGHURTKULTUR**, sødestof (steviol glykosid), **RUGFLAGER, HAVREGRYN**, Solsikkekerner(3%), **MANDLER**(3%), Kokos(1%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, dadler 50%, **HVEDEKLID** 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Herfrø(1%), **SESAMFRØ**(0%), Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	5,5g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - 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

Kokoskyr med ananaspuré

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (42%),
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(42%), Purerede
ananas, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	4,8g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	6,4g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kokoskyr med ananaspuré

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (42%),
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(42%), Purerede
ananas, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kålsalat med cajunkylling og hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er!



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	711kJ / 169kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,0g
Salt	0,77g

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødkål, gulerødder, broccoli, radise, kyllingebryestift (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chilli, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), **SOJABØNNER**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(9%), **HVEDEKERNER**(7%), Rapsolie, Solsikkekerner(4%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, suhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, 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!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,7g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødkål, gulerødder, broccoli, radise, kyllingebryestift (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chilli, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), **SOJABØNNER**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(9%), **HVEDEKERNER**(7%), Rapsolie, Solsikkekerner(4%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende 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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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**, Lysin; protein fra **ÆG**(50%), **MÆLKE**, salt, **OSTELØBE** (25%), **HASSELNØDDEKERNER**(25%)), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, kyllingenderfilet (94%), stegedie (SOJabønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(27%), Vand, rapsolie, sukker, eddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mod. stivelser, salt, **OST**, hvidløg, **ÆGGELOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, **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	667kJ / 159kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

parmesan og hasselnøddetager 8% (**KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(50%), **MÆLKE**, salt, **OSTELØBE** (25%), **HASSELNØDDEKERNER**(25%)), Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, kyllingenderfilet (94%), stegedule (SOJabønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(27%), Vand, rapsolie, sukker, eddike, **SENNEPSKORNPULVER**, mcd, stivelses, salt, **OST**, hvidtæg, **ÆGGELOMMEPULVER**, balsamicoeddike (vineddike, konc. druesaft), stabilisator xanthan, surhedsregulerende middel mælkesyre, urter, krydderier, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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 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

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	5,3g
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(10%), kyllingenderfilet (94%), stegesolie (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **ØSTELøbe**(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



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat(10%), kyllingenderfilet (94%), stegeolie (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **ØSTELØBE**(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

KVINDE - FREDAG

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,8g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**,
æg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand,
kyllingeinderfilet (94%), støgesole (SOJAbønner), vand,
modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt,
stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(10%), **FLØDE**;
emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret,
Champignon, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, kart
johan rørhatte, ,æg, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**,
Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, ,æg, eddike,
krydder, stabilisator (xanthangummi), ,vand, hvidløg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmé),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), ,Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 20-25 min ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	5,5g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**,
æg, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand,
kyllingeinderfilet (94%), stegesolie (SOJAbønner), vand,
modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt,
stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(10%), **FLØDE**;
emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret,
Champignon, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, kart
johan rørhatte, .æg, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**,
Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, .æg, eddike,
krydder, stabilisator (xanthangummi), .vand, hvidløg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmé),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), .Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Fyldt sejkrebbinet m. porresauce og kartofler

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	3,3g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Sammensat stykker af SEJ(Polachius viverra) (41%) (SEJFILET (40%); HVEDEstivelse, majsstivelse, citrus fibre, HVEDE fibre); panering (33%); HVEDEmel, vand, rapsolie, kartoffelstivelse, salt, sukker, HVEDEgluten, gær, sauce (26%); porre (7%); vand, gulerod (5%); modificeret majsstivelse, FLØDEost (OST, SMØR, vand, KVARK, SØDMÆLKSpulver, MÆLKEprotein, ris- og kartoffelstivelse); VALLEpulver, HVEDEmel, FLØDE, salt, bouillon (salt, krydderier, dextrose); lægpulver, hvid peber, Forstøt I rapsolie, Enkelte ben kan forekomme, Vand, porrer(10%), FLØDE; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 6% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Bredbladet persille(0%), Salt, Hvid peber.(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Fyldt sejkrebbinet m. porresauce og kartofler

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	421kJ / 100kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	3,4g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Sammensat stykker af SEJ(Polachius viverra) (41%) (SEJFILET (40%); HVEDEstivelse, majsstivelse, citrus fibre, HVEDE fibre); panering (33%); HVEDEmel, vand, rapsolie, kartoffelstivelse, salt, sukker, HVEDEgluten, gær, sauce (26%); porre (7%); vand, gulerod (5%); modificeret majsstivelse, FLØDEost (OST, SMØR, vand, KVARK, SØDMÆLKSpulver, MÆLKEprotein, ris- og kartoffelstivelse); VALLEpulver, HVEDEmel, FLØDE, salt, bouillon (salt, krydderier, dextrose); lægpulver, hvid peber, Forstøt I rapsolie, Enkelte ben kan forekomme, Vand, porrer(10%), FLØDE; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 6% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Bredbladet persille(0%), Salt, Hvid peber.(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Broccoli nuggets m. porresauce og kartofler

TILBEREDNING

Kom nuggets på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	520kJ / 124kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,7g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Broccoli (34 %),
OST (13 %), rasp (**HVEDEME**L, vand, salt, gær),
solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand,
ÆGGEPULVER, **SKUMMETMÆLK**PULVER,
HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose,
koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre,
skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod
(salt, kaliumiodid), hvid peber, Vand, porrer(13%),
Solsikkekerner(4%), **FLØDE**; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond
(vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver,
salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg,
eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft,
Bredtbladet persille(0%), Salt, Hvid peber.(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - ONSDAG

Broccoli nuggets m. porresauce og kartofler

TILBEREDNING

Kom nuggets på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 25-30 min. ved 200°C



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Broccoli (34 %),
OST (13 %), rasp (**HVEDEMEL**, vand, salt, gær),
solsikkeolie, porre, **FLØDE**, tørrede kartofler, vand,
ÆGGEPUKULVER, **SKUMMETMÆLKPUKULVER**,
HVEDEMEL, grøntsagsbouillon (salt, dextrose,
koncentrat af grøntsagsjuice (gulerod, løg, porre,
skalotteløg, peber) gær), majsstivelse, salt, tilsat jod
(salt, kaliumiodid), hvid peber, Vand, porrer(13%),
Solsikkekerner(4%), **FLØDE**; emulgator: E471;
stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond
(vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver,
salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg,
eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft,
Bredtbladet persille(0%), Salt, Hvid peber.(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,4g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - ONSDAG

Müslibar Bisquit/Cho

TILBEREDNING

Nydes som de er

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), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, VALLEPULVE (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [majsmel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkeolie], koncentreret æblesaft, solsikkeolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	722kJ / 172kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	13g
Salt	0,75g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup,(30%), Solsikkekerner(10%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(8%), **SOLJABØNNER**, 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	617kJ / 147kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	12g
Salt	0,79g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup,(30%), Solsikkekerner(10%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(8%), **SOLJABØNNER**, 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