

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKEsyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), MANDLER(6%)

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), **MANDLER**(6%)

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, 60% æbler, vand, sukker,
modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant:
ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat
(E202), **MANDLER**(6%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	6,0g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:
Pektin., MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, SOJABØNNER, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsalt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	4,5g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, SOJABØNNER, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsalt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	612kJ / 146kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	4,5g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, SOJABØNNER, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsalt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,2g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, SOJABØNNER, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsalt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	5,2g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Mandler med lakrids

TILBEREDNING

Kan med fordel luges

INDEHOLDER

95% MANDLER, 2% lakrids, druesukker, formelis, salt, kakaopulver, kakaoemner, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2428kJ / 578kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	21g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Mandler med lakrids

TILBEREDNING

Kan med fordel luges

INDEHOLDER

95% MANDLER, 2% lakrids, druesukker, formelis, salt, kakaopulver, kakaosmør, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2428kJ / 578kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	21g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Majs snack med chia & hørfrø

TILBEREDNING

INDEHOLDER

fuldkornsmajs (59 %), majs (39 %), chiafrø (salvia hispanica) (1 %), havsalt (1 %).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1620kJ / 386kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	76g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,5g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Majs snack med chia & hørfrø

TILBEREDNING

INDEHOLDER

fuldkornsmajs (59 %), majs (39 %), chiafrø (salvia hispanica) (1 %), havsalt (1 %).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1620kJ / 386kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	76g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,5g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilisk fedt (raps, shea), rugmel (17%), maltodextrin, ostepulver (8,9%), 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 - TIRSDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilisk fedt (raps, shea), rugmel (17%), maltodextrin, ostepulver (8,9%), 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 - 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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

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

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

95% CASHEVNØDDER / nøtter, /økologisk
druesukker/druesøcker, VALLEPULVER/vasslepulver
(mælk/mjØik), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs,
kartofler/potatis), flormelis/florsøcker, lægpulver/løkpulver,
konserveringsstof/konserveringsmedel: e270,
persille/persilla, hvidløgspulver/ vittøkspulver,
antiklumpningsmiddel/klumpförebyggande medel: e551,
gærestrakt/jästextrakt, naturlig aroma (MÆLK/mjØik,
YOGHURT, SMØR/smør),
antioxidant/antioxidationsmedel: e330
(citronsyre/citronsyra), rapsolie/rapsolja, aroma
(rosmarin), kan indeholde/innehålla spor af andre
NØDDER og JORDNØDDER/peanøtter.

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,6g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	637kJ / 152kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,6g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	630kJ / 150kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,6g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Raw grød med valnødder og rosiner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	630kJ / 150kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	6,6g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kalkunschitzel med minirösti, paprikasauce og b

TILBEREDNING

Kom rösti og kalkun på en bageplade.

Sauce & broccoli: Prik hul i film varm ved 200°C i ca. 25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,5g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, søsikkeolie, dextrose, salt, lægpulver, stabilisator (E450), hvid peber, saltet kalkun- og kyllingebrystkød (60%): Kalkunbryst 43%, kyllingebryst 39%, vand, **HVEDEFIBRE**, salt, peber, naturlig aroma. Panering (40%): **HVEDEMELE**, vand, salt, gær, krydderier. Solsikkeolie, broccoli, Vand, **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), læg, krydderi og krydderiestrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

Kalkunschitzel med minirösti, paprikasauce og b

TILBEREDNING

Kom rösti og kalkun på en bageplade.

Sauce & broccoli: Prik hul i film varm ved 200°C i ca. 25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,5g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, søsikkeolie, dextrose, salt, lægpulver, stabilisator (E450), hvid peber, saltet kalkun- og kyllingebrystkød (60%): Kalkunbryst 43%, kyllingebryst 39%, vand, **HVEDEFIBRE**, salt, peber, naturlig aroma. Panering (40%): **HVEDEMELE**, vand, salt, gær, krydderier. Solsikkeolie, broccoli, Vand, **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), læg, krydderi og krydderiestrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

Kalkunschnitzel med minirösti, paprikasauce og b

TILBEREDNING

Kom rösti og kalkun på en bageplade.

Sauce & broccoli: Prik hul i film varm ved 200°C i ca. 25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	594kJ / 142kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,9g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, søsikkeolie, dextrose, salt, lægpulver, stabilisator (E450), hvid peber, saltet kalkun- og kyllingebrystkød (60%): Kalkunbryst 43%, kyllingebryst 39%, vand, **HVEDEFIBRE**, salt, peber, naturlig aroma. Panering (40%): **HVEDEMELE**, vand, salt, gær, krydderier. Solsikkeolie, broccoli, Vand, **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), læg, krydderi og krydderiextrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

Kalkunschnitzel med minirösti, paprikasauce og b

TILBEREDNING

Kom rösti og kalkun på en bageplade.

Sauce & broccoli: Prik hul i film varm ved 200°C i ca. 25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	594kJ / 142kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,9g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, søsikkeolie, dextrose, salt, lægpulver, stabilisator (E450), hvid peber, saltet kalkun- og kyllingebrystkød (60%): Kalkunbryst 43%, kyllingebryst 39%, vand, **HVEDEFIBRE**, salt, peber, naturlig aroma. Panering (40%): **HVEDEMELE**, vand, salt, gær, krydderier. Solsikkeolie, broccoli, Vand, **FLØDE**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret. Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), læg, krydderi og krydderiestrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Majsstivelse, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

Kylling i karry hertil brune & blomkålsris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,0g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, blomkål, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Ebler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., **MANDLER**(3%), løg, Majsstivelse, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Kylling i karry hertil brune & blomkålsris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,0g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, blomkål, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Ebler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., **MANDLER**(3%), løg, Majsstivelse, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Kylling i karry hertil brune & blomkålsris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, blomkål, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Ebler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., **MANDLER**(3%), løg, Majsstivelse, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Kylling i karry hertil brune & blomkålsris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	463kJ / 110kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, blomkål, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Ebler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., **MANDLER**(3%), løg, Majsstivelse, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfillet m krydderi 41% (Kyllingenderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **SELLERIFRØ**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antikkulpningsmiddel (siliciumdioxid)), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Forårsleg, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfillet m krydderi 41% (Kyllingenderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **SELLERIFRØ**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antikkulningsmiddel (siliciumdioxid)), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Forårsleg, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	11g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfillet m krydderi 41% (Kyllingenderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **SELLERIFRØ**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antikkulpningsmiddel (siliciumdioxid)), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Forårsleg, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	11g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Stegt kyllinge inderfillet m krydderi 41% (Kyllingenderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **SELLERIFRØ**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfø/bukkehornklover, cayennepeber, fennikel, antikkulpningsmiddel (siliciumdioxid)), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Forårsleg, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Mynte

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	737kJ / 175kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,2g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvede., Cherrytomat(12%), Rapsolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Citronsaft, salat rucula i bakke, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, sødhedsregulerende middel, citronsyre (E 330), **MELKE**, salt, **OSTELØBE** (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	737kJ / 175kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,2g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvede., Cherrytomat(12%), Rapsolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Citronsaft, salat rucola i bakke, Søtærrede tomater i strimler, salt, vineddike, sødhedsregulerende middel, citronsyre (E 330), **MELKE**, salt, **OSTELØBE** (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	767kJ / 183kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,4g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvede., Cherrytomat(12%), Rapsolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Citronsaft, salat rucola i bakke, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, sødesregulerende middel, citronsyre (E 330), **MELKE**, salt, **OSTELØBE** (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	767kJ / 183kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,4g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvede., Cherrytomat(12%), Rapsolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Citronsaft, salat rucola i bakke, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, sølhedregulerende middel, citronsyre (E 330), **MELKE**, salt, **OSTELøbe** (3%), aibleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	651kJ / 155kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,8g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, **HVEDEKERNER**(8%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbat), krydderier, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MELKesyre**), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	651kJ / 155kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,8g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, **HVEDEKERNER**(8%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbat), krydderier, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MELKesyre**), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,5g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, **HVEDEKERNER**(8%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbat), krydderier, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MELKesyre**), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved 180°C.

Vend posesalaten sammen med kernerne.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	705kJ / 168kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,5g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **HVEDEMEL**, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), **FLØDE**, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, **HVEDEKERNER**(8%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Vand, vegetabilsk olie, **CREME-FRAICHE**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbat), krydderier, **ÆGGEBLØMMEPULVER**, surhedsregulerende middel (**MELKesyre**), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat), Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	748kJ / 178kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,0g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Brune ris (spor af GLUTEN)(11%), Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMEL**, salt, sukker., 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) , , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepøber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , , Salt,

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	748kJ / 178kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	6,0g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Brune ris (spor af GLUTEN)(11%), Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMEL**, salt, sukker., 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) , , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , , Salt,

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,3g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Brune ris (spor af GLUTEN)(11%), Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMEL**, salt, sukker., 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) , , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , , Salt,

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,3g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Brune ris (spor af GLUTEN)(11%), Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMEL**, salt, sukker., 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) , , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , , Salt,

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde,
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(9%), Kalvekød, porrer(3%), Gulerod,
Rødvin, **SULFITTER**, løg, Salt, 64% kalvefond (vand,
koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator
(xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike,
vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og
cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat,
rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi),
Majstivelse, Peber, sort, Rosmarin, Koriander,
Fennikelfrø stødt

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde,
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(9%), Kalvekød, porrer(3%), Gulerod,
Rødvin, **SULFITTER**, løg, Salt, 64% kalvefond (vand,
koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator
(xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike,
vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og
cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat,
rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi),
Majstivelse, Peber, sort, Rosmarin, Koriander,
Fennikelfrø stødt

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,3g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde,
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(9%), Kalvekød, porrer(3%), Gulerod,
Rødvin, **SULFITTER**, løg, Salt, 64% kalvefond (vand,
koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator
(xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike,
vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og
cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat,
rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi),
Majstivelse, Peber, sort, Rosmarin, Koriander,
Fennikelfrø stødt

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	324kJ / 77kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,3g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde,
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:
citronsyre (E-330)(9%), Kalvekød, porrer(3%), Gulerod,
Rødvin, **SULFITTER**, løg, Salt, 64% kalvefond (vand,
koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator
(xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike,
vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og
cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat,
rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi),
Majstivelse, Peber, sort, Rosmarin, Koriander,
Fennikelfrø stødt

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel, natriumdisulfitt (e-224), inderholder **SULFITTER**, 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 kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,58g

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel, natriumdisulfitt (e-224), inderholder **SULFITTER**, 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 kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,9g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel, natriumdisulfitt (e-224), inderholder **SULFITTER**, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	409kJ / 97kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,9g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel, natriumdisulfitt (e-224), inderholder **SULFITTER**, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Græske frikadeller med bulgur, rødbedetzaziki og

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,2g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MÆLKE**tørstof, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **BULGUR**, Homogeniseret helgpasteruriseret **MÆLK**, planterfedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Græske frikadeller med bulgur, rødbedetzaziki og

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,2g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMELE**, stivelse, salt, **MÆLKE**størf, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **BULGUR**, Homogeniseret helgæsterurseret **MÆLK**, planterfedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Græske frikadeller med bulgur, rødbedetzaziki og

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,7g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MÆLKE**størf, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **BULGUR**, Homogeniseret helgpasteriseret **MÆLK**, planterfedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Græske frikadeller med bulgur, rødbedetzaziki og

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 136kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,7g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMELE**, stivelse, salt, **MÆLKE**tørstof, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **BULGUR**, Homogeniseret helgæsterurseret **MÆLK**, planterfedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Müslibar apple

TILBEREDNING

Nydes som den er

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekernelolie, kakaopulver, emulgatorer (SOJAlecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tannede 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 middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (SOJAlecithin).

Müslibar apple

TILBEREDNING

Nydes som den er

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (SOJAlecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tannede 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 middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (SOJAlecithin).