

Kvark med luksusmüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEeløse,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, RUGFLAGER,
MANDLER(3%), Boghvedekerner hele, Kokos, Ananas,
papaya, melon, SESAMFRØ(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,4g
Protein	8,6g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kvark med luksusmüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEeløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, RUGFLAGER,
MANDLER(3%), Boghvedekerner hele, Kokos, Ananas,
papaya, melon, SESAMFRØ(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,3g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kødboller i tomatsoauce hertil pasta

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,4g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), leg, Sukker, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder **sulfite**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E-150d), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Oregano, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Kødboller i tomatsoUCE hertil pasta

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,5g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), leg, Sukker, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder **sulfite**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E-150d), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Oregano, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



INDEHOLDER

Hvedekli, gulerødder, rapsolie, sukker, **CREME FRAICHE** (10%), **ÆGGEBLOMMER**, citronsaft, vand, eddike, salt og peber, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1061kJ / 253kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	2,8g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



INDEHOLDER

Hvedekli, gulerødder, rapsolie, sukker, **CREME FRAICHE** (10%), **ÆGGEBLOMMER**, citronsaft, vand, eddike, salt og peber, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1056kJ / 252kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	2,7g
Salt	0,79g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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 - FREDAG

Knækbrød med ost og purløg

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilisk fedt (raps, shea), rugmel (17%), maltodextrin, ostepulver (8,5%), gær, kærnemælkspulver, aroma (mælk), salt, tørret purløg (0,31%). Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og lupin.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1874kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,5g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,0g
Salt	0,95g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Cashew sour cream & onion

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

95% CASHEVNØDDER / nøtter, /økologisk druesukker/druesøcker, VALLEPULVER/vasslepulver (mælk/mjØik), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs, kartofler/potatis), flormelis/florsøcker, lægpulver/løkpulver, konserveringsstof/konserveringsmedel: e270, persille/persilla, hvidløgspulver/ vittløkspulver, antioksmidningsmiddel/kulmpförebyggande medel: e551, gærekstrakt/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.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Be kind hindbær

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Rosiner, MANDLER, tørrede tranebær, ristet og saltet, CASHEWØDDER, sukker, solsikkekølle, salt. Kan indeholde rester af druestikke samt spor af andre NØDDER og JORDNØDDER

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1172kJ / 279kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	56g
Protein	3,3g
Salt	0,02g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Rabarber, Jordbær,
MANDLER(8%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	7,2g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Rabarber, Jordbær,
MANDLER(8%), Sukker, Sukker, kartoffelstivelse,
vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,3g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Penang karry med blomkålsris og cashewnødder

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	442kJ / 105kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	4,2g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,7g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

blomkål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Kokosmælk, vand (15%), Vand, **CASHEWNØDDER**, salt, Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteleg, hvidleg, salt, kaffir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker ... **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - ONSDAG

Penang karry med blomkålsris og cashewnødder

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	4,0g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,7g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

blomkål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,, Kokosmælk, vand (15%), Vand, **CASHEWNØDDER**, salt, Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteleg, hvidleg, salt, kaffir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), - Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker, .. Limblad

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - ONSDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 10-14 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,2g
Salt	0,50g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%),
MELK, anti klumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt,
MÆLKEsyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(10%),
Hakket oksekød(8%), Solsikkekerner, Gulerod, Rødvind,
SULFITTER: Vand, lag, peberfrugt, grillede auberginer i skiver, solsikkeolie, Majsstivelse, Tomater, salt(2%),
68% oksefond (vand, koncentreret oksefond,
oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, lag, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Kanel, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - FREDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 10-14 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,4g
Salt	0,47g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), **MÆLK**, anti klumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(10%), Hakket oksekød(8%), Solsikkekerner, Gulerod, Rødvind, **SULFITTER**: Vand, løg, peberfrugt, grillede auberginer i skiver, solsikkeolie, Majsstivelse, Tomater, salt(2%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Kanel, Timian

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - FREDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.



INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, mælk(BYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OST,lebe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.



INDEHOLDER

HVEDEMELE, vand, RUGMELE, salt, gær, GLUTEN, mælk(BYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OST, Æble, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Pastasalat med spinat og solsikkekerner

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med spinat og solsikkekerner

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

ÆG, spinat (18 %), vand, ÆG, OST (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEmel, majsstivelse, SØDMELKSPULVER, OSTEPULVER, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, legpulver, hvidæg, Cherrytomat(32%), vand, RUGMEL(19,4%), rugsurdej (vand, RUGMEL (12,5%), rugkerner (10,4%)),FULDKORNSHVEDEMEL, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMEL), durumсурdej(vand, DURUMHVEDEMEL), chiafrø (4,5%), mørk BYGMALT, græskarkerner, hirsefrø, lysbyg malt, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

TILBEREDNING

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



INDEHOLDER

ÆG, spinat (18 %), vand, løg, OST (8 %), margarine (palmeolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEmel, majsstivelse, SØDMELKSPULVER, OSTEPULVER, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, legpulver, hvidløg, Cherrytomat(32%), vand, RUGMEL(19,4%), rugsurdej (vand, RUGMEL (12,5%), rugkerner (10,4%),FULDKORNSHVEDEMEL, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMEL), durumсурdej(vand, DURUMHVEDEMEL), chiafrø (4,5%), mørk BYGMALT, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmal, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	743kJ / 177kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	8,5g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,0g
Protein	8,0g
Salt	1,8g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Proteinsalat med kylling, kikærter og spinat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Proteinsalat med kylling, kikærter og spinat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chana masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	4,8g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), **BULGUR**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(12%), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, sryningskultur(9%), Græskarkerner(5%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lovstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Kokosmælk, vand(1%), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, Kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiskumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Gurkemeje, Kardemomme, Koriander, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Chana masala med bulgur og creme fraiche

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: creme fraiche
Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	391kJ / 93kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	3,2g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(15%), **BULGUR**, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(12%), **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, sminingskultur(9%), Græskærner(5%), løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, 49% grønsagsbouillon (alkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lovstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Kokosmælk, vand(1%), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, Kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiskumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Salt, Rapsolie, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Gurkemeje, Kardemomme, Koriander, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Salat med majs og kyllingespyd

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,5g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Grøn spidskål, rød spidskål, rød/grøn crisp salat, 66%
Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker,
SOJAbønner, HVEDE, salt, Ethylalkohol, risvin,
Modificeret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt,
ingefær, hvidløg, farve (E150a), majs, grillet rød og gul
peberfrugt, solsikkekølle, . Lime saft fra koncentrat
konserveringsmiddel. (E223. Indeholder **SULFITTER**),
Rapsolie, ingefær, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %,
fortykkingsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med majs og kyllingespyd

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	534kJ / 127kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,7g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Grøn spidskål, rød spidskål, rød/grøn crisp salat, 66%
Kylling, 34% chili marinade (vand, sukker,
SOJAbønner, HVEDE, salt, Ethylalkohol, risvin,
Modificeret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt,
ingefær, hvidløg, farve (E150a), majs, grillet rød og gul
peberfrugt, solsikkekølle, . Lime saft fra koncentrat
konserveringsmiddel. (E223. Indeholder **SULFITTER**),
Rapsolie, ingefær, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra
citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %,
fortykkingsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sesam marineret råkost med kyllingedeller

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Sesam marineret råkost med kyllingedeller

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

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



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG