

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**leste, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), 99% stenfri oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E570, Rødløg, Brodbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,1g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), 99% stenfri oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579, Rødløg, Brodbrødet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,0g
Salt	1,7g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Rød bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat (17%), **BULGUR**, Solsikkekerner(8%), babyspinat, **MÆLK**, salt, **MELKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(3%), **SOJABØNNER**, Rapsolie, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika, Hvidløg, Løg, Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	668kJ / 159kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,2g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rød bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, courgetter i tern, Cherrytomat (17%), **BULGUR**, Solsikkekerner(8%), babyspinat, **MÆLK**, salt, **MELKEsyrekultur**, **OSTE**løbe(3%), **SOJABØNNER**, Rapsolie, Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika , Hvidløg, Løg,Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,6g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Sukker, solbær,
vand, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, **MANDLER**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	13g
Protein	6,6g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Sukker, solbær,
vand, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	468kJ / 111kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,8g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

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

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Soufflé hertil rugbrød og tomater

TILBEREDNING

Soufflé lunes

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEEL, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, vand, RUGMEEL(19,4%), rugsurdej (vand, RUGMEEL (12,5%), rugkerner (10,4%), FULDKORNSHVEDEMEEL, fuldkornshvedesurdej (vand, FULDKORNSHVEDEMEEL), durumсурdej (vand, DURUMHVEDEMEEL), chiafrø (4,5%), mørk BYGMALT, græskarkerner, hirsefrø, lysbyg malt, bygkerner, salt med jod, gær (32%), Cherytomat(32%)

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Soufflé hertil rugbrød og tomater

TILBEREDNING

Soufflé lunes

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **HVEDEMEEL**, vand, majsstivelse, **VALLEpulver (MÆLK)**, rasp (**HVEDEMEEL**, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, vand, **RUGMEEL**(19,4%), rugsurdej (vand, **RUGMEEL** (12,5%), rugkerner (10,4%), **FULDKORNSHVEDEMEEL**, fuldkornshvedesurdej (vand), **FULDKORNSHVEDEMEEL**, durumсурdej (vand, **DURUMHVEDEMEEL**), chiafrø (4,5%), mælk **BYGMALT**, græskarkerner, hirsefrø, lysbyg malt, bygkerner, salt med jod, gær (32%), Cherrytomat(32%)

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Sandwich ost, tomat

TILBEREDNING



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Müslibar mørk choko

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1550kJ / 369kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,5g
Kulhydrat	54g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	6,2g
Salt	0,29g



INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Snackpack popcorn

TILBEREDNING



INDEHOLDER

Majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt,
YOGHURTPULVER, glukose, legpulver, hvid peber,
emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk
ingrediens. Kan indeholde spor af **SOJA**.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1845kJ / 439kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	1,8g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Mandler bbq

TILBEREDNING



INDEHOLDER

MANDLER, druesukker, salt, legpulver, paprika, naturlig aroma (paprika), reget aroma (paprika), reget paprika, flormelis, rapsolie. Kan indeholde spor af andre **NØDDER, JORDNØDDER**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2136kJ / 509kcal
Fedt	32g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	47g
Protein	6,0g
Salt	660,0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKESyrekultur, OSTELøse, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Græskærkerner, Hørfrø, Solsikkekerner, **SESAMFRØ**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	704kJ / 168kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	9,3g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKESyrekultur, OSTEløse, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Græskærkerner, Hørfrø, Solsikkekerner, **SESAMFRØ**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	616kJ / 147kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,4g
Protein	8,8g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kylling i fad med tomatsauce og pasta

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,5g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindorflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup (27%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød leg 10%, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Tomater, salt,(0%), Basilikum(0%), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kylling i fad med tomatsauce og pasta

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,3g
Salt	0,80g



INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup (27%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød leg 10%, Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(7%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Tomater, salt,(0%), Basilikum(0%), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Broccoli/gulerod soufflé hertil bulgur og rødbedes

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves



INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, Vand, BULGUR, Rødbede, Rødkål, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEieøbe, Rapsolie, SESAMFRØ(2%), honning, æbleeddike 5%, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	5,1g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Broccoli/gulerod soufflé hertil bulgur og rødbedes

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves



INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapssolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, Vand, BULGUR, Rødbede, Rødkål, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OSTEieøbe, Rapssolie, SESAMFRØ(2%), honning, æbleeddike 5%, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,1g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	754kJ / 180kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	7,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Grønne bønner, MÆLK, salt, MÆLKESyrekultur, OSTELøbe(9%), kyllingeinderfilet (94%), stegeolie (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(9%), Solsikkekerner(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdelet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,6g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Grønne bønner, MÆLK, salt, MÆLKESyrekultur, OSTELøbe(9%), kyllingeinderfilet (94%), stegeolie (SOJAbønner), vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, D-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(9%), Solsikkekerner(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdelet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), 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 - FREDAG

Quinoasalat med avokado og pulled chicken

TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.
Kylling kan nydes kold eller varm.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	570kJ / 136kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,3g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

kyllingebrystfillet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, Vand,
HVEDEKERNER (12%), **SOJABØNNER**, quinoa lys(6%), porrer(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Græskarkerner(3%), Æblejuice fra koncentrat, **SESAMFRØ**(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Quinoasalat med avokado og pulled chicken

TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.
Kylling kan nydes kold eller varm.



INDEHOLDER

kyllingebrystfillet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, Vand.
HVEDEKERNER (12%), **SOJABØNNER**, quinoa lys(6%), porrer(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Græskarkerner(3%), Æblejuice fra koncentrat, **SESAMFRØ**(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort,



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	547kJ / 130kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,7g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Rugpaneret fisk med kartofler og stuvet spinat

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	402kJ / 96kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,0g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Rensede fileter af Ataskasej (FISK) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), RUGGRYN 2 %, RUGMEL 1,5 %, HAVREGRYN ,15 % malt af HVEDE, HVEDESTIVELSE, salt, SENNEPSPULVER, gær, malt af KORN, gurkemeje., spinat(17%), Gule, røde og orange gulerødder., Vand, LETMÆLK 1,5% fedt,(3%), Solsikkekerner, løg, FLØDE; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (2%), Majsstivelse(0%), vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Muskatnød, Sukker, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rugpaneret fisk med kartofler og stuvet spinat

TILBEREDNING

Kom fisk på bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	363kJ / 86kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	3,8g
Salt	0,28g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Rensede fileter af Alaskasej (FISK) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (HVEDE, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), RUGGRYN 2 %, RUGMEL 1,5 %, HAVREGRYN ,15 % malt af HVEDE, HVEDESTIVELSE, salt, SENNEPSPULVER, gær, malt af KORN, gurkemeje, spinat(17%), Gule, røde og orange gulerødder, Vand, LETMÆLK 1,5% fedt,(3%), Solsikkekerner, løg, FLØDE; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (2%), Majsstivelse(0%), vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (pålme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Sukker, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Selleristick med kartofler og stuvet spinat

TILBEREDNING

Kom selleristick på bageplade.

Spinat & kartofler: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min
ved 200°C



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **knoldselleri** 53 %, rapssolie, pastinækker, kogte kikærter, løg, polenta (majsgrøn), risprotein, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **selleriekstrakt**, spinat(20%), Vand, Solsikkekerner(6%), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(3%), løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret,(2%), Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Salt, Sukker, Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	500kJ / 119kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	3,6g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

Selleristick med kartofler og stuvet spinat

TILBEREDNING

Kom selleristick på bageplade.

Spinat & kartofler: prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min
ved 200°C



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **knoldselleri** 53 %, rapssolie, pastinakker, kogte kikærter, løg, polenta (majsgrøn), risprotein, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **selleriekstrakt**, spinat(20%), Vand, Solsikkekerner(6%), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(3%), løg, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret,(2%), Majsstivelse(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Salt, Sukker, Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	426kJ / 102kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,0g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

Oksefrikadeller med bulgur og grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,5g
Salt	0,56g



INDEHOLDER

Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MÆLKE**størf, lag, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidlag, Vand, **BULGUR**, grillet rød og gul peberfrugt, søsikkeolie, courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(5%), Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier.

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Oksefrikadeller med bulgur og grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,7g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MÆLKE**størf, lag, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidlag, Vand, **BULGUR**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, Forårsløg, Rødløg(5%), Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Blomkålsbøf med ris, indisk karrysauce og julienr

TILBEREDNING

Blomkålsbøf kommes på bageplade.

Prik hul i film.

Varm ved 200°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,2g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Blomkål (39 %), **RASP** (**HVEDEMEL**, salt, gær), **OST** (13 %), (**ÆG**), solsikkekølle, vand, magsstivelse, **HVEDEMEL**, porre, **FLØDE**, **SESAMFRØ** 1 %, persille, jodiseret salt (salt, kaliumjodid), hvid peber., Vand, røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, **Brune** ris (spor af **GLUTEN**)(13%), Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(3%), Tomater, salt,(2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Karry, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Blomkålsbøf med ris, indisk karrysauce og julienr

TILBEREDNING

Blomkålsbøf kommes på bageplade.

Prik hul i film.

Varm ved 200°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,3g
Salt	0,40g



INDEHOLDER

Blomkål (39 %), **RASP** (**HVEDEMEL**, salt, gær), **OST** (13 %), **(ÆG)**, solsikkekølle, vand, magsstivelse, **HVEDEMEL**, porre, **FLØDE, SESAMFRØ** 1 %, persille, jodiseret salt (salt, kaliumjodid), hvid peber., Vand, røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, **Brune** ris (spor af **GLUTEN**),(13%), Kokosmælk, vand(5%), Rødløg(3%), Tomater, salt,(2%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Karry, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Mandler Chokolade/Lakrids

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

65% mælkechokolade (sukker, **SØDMELKSPULVER**, kakaoemasse, kakaoemær, **VALLÉpulver (LACTOSE)**, emulgator / emulgeringsmiddel, E322 (**SOYA**), naturlig vanilje aroma), 29% **MANDLER**, ammoniumchlorid, lakridsrodsekstrakt, kakaoemær, palmeolie. Kan indeholde spor af **GLUTEN, NØDDER, JORDNØDDER**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2136kJ / 509kcal
Fedt	32g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	47g
Protein	6,0g
Salt	660,0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	704kJ / 168kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,3g
Salt	1,2g

INDEHOLDER

kkærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrociel løbe og palmeeolie (17%), Rød peberfrugt (8,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdeddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnat med levende yoghurtkultur. (7%), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliflager

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	695kJ / 165kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,0g
Salt	1,1g

INDEHOLDER

kkærter 60%, løg, solsikkeolie, **HVEDE**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel, natron, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrociel løbe og palmeolie (17%), Rød peberfrugt (8,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdeddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Homogeniseret hjælpasteuriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnnet med levende yoghurtkultur (7%), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliflager

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG