

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangoem, solbær, Sukker,
Sukker, Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangolem, solbær, Sukker,
Sukker, Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

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 - TORSDAG

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 **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDE**MEL, 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 - TORSDAG

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	651kJ / 155kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,7g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER, HVEDEMEL**, salt, sukker., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. . Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt, Peber, sort

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,7g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER, HVEDEMEL**, salt, sukker., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. . Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt, Peber, sort

Samosa hertil bulgur pilavi og grønne bønner

TILBEREDNING

Fjern folien

Samosa kommes på bageplade.

Varmes 10-15 ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,1g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

HVEDEMELE, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Grønne bønner, Vand, **BULGUR**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, slikærter, Tomater, salt,(3%), Rapsolie, Salt

Samosa hertil bulgur pilavi og grønne bønner

TILBEREDNING

Fjern folien

Samosa kommes på bageplade.

Varmes 10-15 ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,0g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

HVEDEMELE, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Grønne bønner, Vand, **BULGUR**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, slikærter, Tomater, salt,(3%), Rapsolie, Salt

BBQ mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/arom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaarom (paprika, rog/rok/roky), roget/rokt/rokt paprika, flormelis/florsocker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2362kJ / 562kcal
Fedt	47g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	20g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

Ristede peanuts

TILBEREDNING

INDEHOLDER

torristet PEANUTS, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2682kJ / 639kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	7,7g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	24g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Snackpack pizza

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1864kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt, tomatpulver (1,2 %), dextrose, hvidløgspulver, urter (basilikum, 0,2 %), oregano, persille), løgpulver, gærsekstrakt, syre (citronsyre), paprikaekstrakt, aroma, basilikumekstrakt, emulgator (solsikkelecithin), rosmarinsekstrakt. Kan indeholde spor af **SOJA** og **MELK**

Chokolademandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2167kJ / 516kcal
Fedt	34g
Heraf mættede fedtsyrer	13g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	10g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

65% MÆLKECHOKOLADE / mjølkchokolad (sukker / søkker, SØDMÆLKpulver, kakao masse, KAKAOSMØR, VALLEPULVER (LACTOSE), emulgator / emulgeringsmedel: E322 (SOJA), naturlig vanille aroma), 29% MANDLER, ammoniumchlorid / almiak, lakridsrods ekstrakt / lakridsrods ekstrakt, kakaosmør, palmeolie / palmoja. Kan indeholde/indhålla spor af GLUTEN, NØDDER, og JORDNØDDER

Be kind honey

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1776kJ / 423kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

HAVRE (glutenfri havre 33%, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherol ekstrakt, glukosesirup, honning11%, brune riskrisp (brunt rismel 10%, honning, havsalt), hirse 8%, kokos, rapskerneolie, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa 0.5%, havsalt. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**).

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Frikadeller med stuvede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Kom frikadeller på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Svinækødt 87%, vand, HVEDEMEL, stivelse, salt, MÆLKETØRSTOF, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, krydderier, babykarotter, Vand, SØDMÆLK(7%), Ærter, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,6g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Frikadeller med stuvede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Kom frikadeller på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Svinækød 87%, vand, HVEDEMEL, stivelse, salt, MÆLKETØRSTOF, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, krydderier, babykarotter, Vand, SØDMÆLK(7%), Ærter, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	392kJ / 93kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,8g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,8g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødelagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepæberekstrakt, **SQJABØNNER**, courgetter i tern, **HVEDEKERNER**(14%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OST**Eiøbe, Cherytomat(4%), Citronsaft, Rapsolie, Forårslæg, Rødlæg(3%), honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**ØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 151kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,8g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødteagte butter beans/bløtlagte store hvide bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepeberekstrakt, **SQJABØNNER**, courgetter i tern, **HVEDEKERNER**(14%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTE**løbe, Cherytomat(4%), Citronsaft, Rapsolie, Forårslæg, Rødlæg(3%), honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**ØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kylling med mangosalsa, linser, grønkål og edama

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	13g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(30%), **SQJABØNNER**, Vand, Linser, grønkål, mangotern, Quinoa(5%), Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårslog, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), , rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Peber, sort, Salt

Kylling med mangosalsa, linser, grønkål og edama

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	569kJ / 135kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	13g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-vyfkose(30%), **SQJABØNNER**, Vand, Linser, grønkål, mangotern, Quinoa(5%), Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), , rød chili i tern, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Peber, sort, Salt

Quinoabøf med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Kom quinoabøf på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,4g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, grønål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelager, HVEDEmel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumodat), maltodextrin, løgpulver, hvidlegspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlegspulver, knust ingefær, sort peber, babykarotter, Vand, SØDMÆLK(6%), Ærter, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Quinoabøf med stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Kom quinoabøf på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	2,4g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelager, HVEDEmel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, løgpulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, babykarotter, Vand, SØDMÆLK(6%), Ærter, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

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

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

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,9g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingefinderfilet (94%), stegesolie (SOU)Abenner, vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(9%),
SOUABØNNER: Grønne bønner, Rapsolie,
SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, **MÆLKEsyrekultur**,
OSTELØBE pasteuriseret, **MÆLK**, salt,
MÆLKEsyrekultur, **OSTELøbe**(4%), Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramslæg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,9g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingefinderfilet (94%), stegesolie (SOU)Abønner, vand, modificeret stivelse (E1420), risolie, d-xylose, salt, stabilisatorer (E331, E500), glukosesirup(9%),
SQUABØNNER: Grønne bønner, Rapsolie,
SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, **MÆLKEsyrekultur**,
OSTELØBE pasteuriseret, **MÆLK**, salt,
MÆLKEsyrekultur, **OSTELøbe**(4%), Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Pasta med kalveragout og grønt

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen
i ca. 25 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 - MANDAG

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),
Majestavelise, Peber, sort, Rosmarin., Koriander,
Fennikelfrø stødt

Pasta med kalveragout og grønt

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen
i ca. 25 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 - MANDAG

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),
Majestivelse, Peber, sort, Rosmarin, Koriander,
Fennikelfrø stødt

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,5g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, lag, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE** vand, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(13%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Champignon, lag, **Døstershatte**, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, **KOMÆLK**, salt. **OSTELØBE**. Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, lag, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE** vand, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(13%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Champignon, lag, **Døstershatte**, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, **KOMÆLK**, salt. **OSTELØBE**. Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	12g
Salt	3,9g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(42%),
HVEDEMEL, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,
ibledagte røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel: calciumchlorid, Tomater, salt (9%),
Iceberg salat, Firisé salat, Radicchio salat(8%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MÆLKE**syrekulturi(3%),
Drueagurker, vand, eddike, sukker, salt, læg, gule
SENNEPSFRØ(1%), Citronsalt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,6g
Salt	4,7g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(42%),
HVEDEMEL, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,
ibledagte røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel: calciumchlorid, Tomater, salt (9%),
Iceberg salat, Firisé salat, Radicchio salat(8%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MÆLKE**syrekulturi(3%),
Drueagurker, vand, eddike, sukker, salt, læg, gule
SENNEPSFRØ(1%), Citronsalt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver

Kylling i kokos med blomkålsris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	4,2g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,0g
Salt	0,53g

INDEHOLDER

blomkål, Kokosmælk, vand(15%), Kyllingebrystfillet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **CASHEVNØDDER**, salt, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .
Forårslag, Rødløg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, kryddert stabilisator (xanthangummi), . Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, Kartoffel-potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kalfr limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), . Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Karry, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Rapsolie, **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kylling i kokos med blomkålsris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

blomkål, Kokosmælk, vand(15%), Kyllingebrystfillet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **CASHEVNØDDER**, salt, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . . .
Forårslag, Redslag, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, kryddert stabilisator (xanthangummi), . . . Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, Kartoffel-potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kalfr limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), . . . Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Karry, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), . . . Rapsolie, **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort, Salt