

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, hørsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1077kJ / 257kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,9g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	300kJ / 72kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,9g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLK
Etsyrekultur: **OSTE**løbe, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	4,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKÆsyrrekultur, OSTeløbe, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkernemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Edamamebønne salat m. hvedekerner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, HVEDEKERNER(11%),
Basilikum, solsikke olie, CASHEWØDDER,
PARMASANOST, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270)
aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille,
Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,3g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Edamamebønne salat m. hvedekerner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Vand, HVEDEKERNER(11%),
Basilikum, solsikke olie, CASHEWØDDER
PARMASANOST, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270)
aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille,
Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,3g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vaniljeekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Linse bolognese hertil fuldkorns spaghetti

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,7g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Rødvín, SULFITTER, MÆLKE, salt, OSTELøbe (3%), BLADSELLERI, Tomater, salt (2%), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Linser, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, Peber, sort

Linse bolognese hertil fuldkorns spaghetti

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,3g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Rødvín, SULFITTER, MÆLKE, salt, OSTELøbe (3%), BLADSELLERI, Tomater, salt (2%), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Linser, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, Peber, sort

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

BBQ mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaærom (paprika, roget/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 - TIRSDAG

Snackpack cheese

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

majs (80 %), rapssolie, **OSTEPULVER** (2 %),
VALLEPULVER (MÆLK) , salt, aroma, gasrekskrakt,
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),
syre (citronsyre), emulgator (solsikkeleithin),
rosmarinekstrakt.

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

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**)

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Rosiner, **MANDLER**, tørrede tranebær, ristet og saltet, **CASHEW****NØDDER**, sukker, solsikkekøle, 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 - FREDAG

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	614kJ / 146kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	6,3g
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	607kJ / 145kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	13g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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 - FREDAG

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 - FREDAG

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

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og dampet brot

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180 C
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,9g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, broccoli, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(15%), Kyllingebrystfillet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, porrer, Champignon, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Hvidvin, **SULFITTER**, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Forårsløg, Citronsaft, Salt, Majsstivelse, Bredbladet persille, Peber, sort

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og dampet brot

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180 C
2. Prik hul i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	422kJ / 101kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, broccoli, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(15%), Kyllingebrystfillet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, porrer, Champignon, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Hvidvin, **SULFITTER**, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Forårsløg, Citronsaft, Salt, Majsstivelse, Bredbladet persille, Peber, sort

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrose, salt, modificeret stivelse d-vyføse, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEWNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	14g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrosa, salt, modificeret stivelse d-vykose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	12g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	563kJ / 134kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	6,1g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat (11%), Kyllingebystilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	5,8g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat (11%), Kyllingebystilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Falafler med kold pebercreme og bagt squash

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,7g
Salt	1,2g

INDEHOLDER

Kogte kikærter (84% (kikærter 50% , vand), vand, lag, rasp (HVEDEMEL, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), vand, jodberiget salt, torgær), majsstivelse, salt, hvidløgspulver, persille, stærk paprika, spidskommen, rapsolie, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød lag 10%, SKUMMETMELK, FLØDE, symningskultur(12%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg(5%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(6,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdille, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202)(2%), Rapsolie, 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 - MANDAG

Falafler med kold pebercreme og bagt squash

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,2g
Salt	1,2g

INDEHOLDER

Kogte kikærter (64% (kikærter 50% , vand), vand, lag, rasp (HVEDEMEL, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), vand, jodberiget salt, torgær), majsstivelse, salt, hvidløgspulver, persille, stærk paprika, spidskommen, rapsolie, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød lag 10%, SKUMMETMELK, FLØDE, symningskultur(12%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg(5%), Rød peberfrugt(8.2%), Aubergine(6.9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202)(2%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Bulgursalat med rødbede og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, hvidkål, Vand, **BULGUR**, Rødbede, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	9,3g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Bulgursalat med rødbede og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, hvidkål, Vand, **BULGUR**, Rødbede, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	10g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Tyrkiske kødboller med bulgur, toamtsauce og bø

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,1g
Salt	1,1g

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (52%) maskinspareret Kyllingebrystskød (18%), oksefedt (8%), vand, **HVEDESTIVELSE**, majsstivelse, **SOJAPROTEIN**, **HVEDEGLUTEN**, salt, risstivelse, kartoffelstivelse, glukosesirup, dextrose, urter og krydderier (indeholder **SENNEP**), hvidløg, aroma, krydderiekstrakter, stabilisator: E339, E450, E451, E466, smagsforstærker: E621. Kan indeholde spor af **ÆG**, **MÆLK** og **SELLERI**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **BULGUR**, Grønne bønner, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatæble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Tyrkiske kødboller med bulgur, toamtsauce og bø

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,1g
Salt	1,1g

INDEHOLDER

Vand, Oksekød (52%) maskinspareret Kyllingebrystskød (18%), oksefedt (8%), vand, **HVEDESTIVELSE**, majsstivelse, **SOJAPROTEIN**, **HVEDEGLUTEN**, salt, risstivelse, kartoffelstivelse, glukosesirup, dextrose, urter og krydderier (indeholder **SENNEP**), hvidløg, aroma, krydderiekstrakter, stabilisator: E339, E450, E451, E466, smagsforstærker: E621. Kan indeholde spor af **ÆG**, **MÆLK** og **SELLERI**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **BULGUR**, Grønne bønner, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatæble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Quinoasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,3g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

squash(27%), Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosestrup, D-xylose, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330) (14%), rød quinoa(13%), **Solsikkekerner**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, Sukker, Salt, spidskommen

Quinoasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

squash(27%), Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosestrop, D-xylose, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330) (14%), rød quinoa(13%), **Solsikkekerner**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, Sukker, Salt, spidskommen