

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER,  
HAVREGRYN, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	5,4g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER,  
HAVREGRYN, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,9g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Sandwich med tunsalat og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	740kJ / 176kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isøberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(7%), **Ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# Sandwich med tunsalat og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	718kJ / 171kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	7,5g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(7%), **ÆRter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEWNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	14g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND % fisk - MANDAG

# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	584kJ / 139kcal
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 % fisk - MANDAG

# Bbq kylling med brune ris og grønt

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn ved 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,2g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dextrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup., Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), læg, rapsoolie, **SENNESMEL**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas, Rødløg(5%), Salt

# Bbq kylling med brune ris og grønt

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn ved 180°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,5g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup., Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), leg, rapsoolie, **SENNESMEL**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas, Rødløg(5%), Salt



# Müslibar Bisquit/Cho

## TILBEREDNING

Nydes som de er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, mørk chokolade 22%, [sukker, kakaoemasse, kakaoemær, emulgator (SOJALECITHIN), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, VALLEPULVE (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [maismel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkekolie], koncentreret æblesaft, solsikkekolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.

## INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), Purieg, porrer(3%), Salt, Hvidt peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.

## INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), Purieg, porrer(3%), Salt, Hvidt peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Oksekødboller i cremet tomatsauce hertil pasta

## TILBEREDNING

1. Prik hul i filmen.
2. Forvarm ovnen til 180C.
3. Varm 10-15 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,1g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **SQJABØNNER**, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, løg, Majsstivelse, Tomater, salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum(0%), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# Oksekødboller i cremet tomatsauce hertil pasta

## TILBEREDNING

1. Prik hul i filmen.
2. Forvarm ovnen til 180C.
3. Varm 10-15 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,7g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (81%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **SQJABØNNER**, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, løg, Majsstivelse, Tomater, salt, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodektrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum(0%), rød peberfrugt 54 %, maltodektrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# Chili sin carne m. naan brød og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme faiche og naanbrød

1. Fjern kold tilbehør.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur (13%), Tomat (81%) (hakket tomat, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, løg, **SOJAPROTEIN**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, **HVEDEMEL** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MELKE**, konservesmiddelet (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# Chili sin carne m. naan brød og creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og naanbrød

1. Fjern kold tilbehør.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABØNNER**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur (13%), Tomat (81%) (hakket tomat, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, løg, **SOJAPROTEIN**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, **HVEDEMEL** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MELKE**, konservationsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, Vand, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# Lakrids mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker, formella/forsocker, salt, kakaopulver, **KAKAOSMØR**, rapsolie, karamelliseret sukke.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2505kJ / 596kcal
Fedt	51g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	25g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - FREDAG



# 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

## INDEHOLDER

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

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Cashew sour cream & onion

## TILBEREDNING

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

## INDEHOLDER

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

# 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 - TIRSDAG

## INDEHOLDER

65% **MÆLKECHOKOLADE** / mjølkchokolad (sukker / søkker, **SØDMÆLK**pulver, kakao­masse, **KAKAOSMØR**, **VALLEPULVER (LACTOSE)**, emulgator / emulgeringsmedel: E322 (**SOJA**), naturlig vanilje aroma), 29% **MANDLER**, ammoniumchlorid / almiak, lakridsrods­ekstrakt / lakridsrods­ekstrakt, **kakaosmør**, palmeolie / palmolja. Kan indeholde/indhålla spor af **GLUTEN**, **NØDDER**, og **JORDNØDDER**

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER,  
HAVREGRYN, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	5,4g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER,  
HAVREGRYN, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,9g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Butter chicken med bulgur og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Chutney

Prik huller i filmen.

Varmes 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	6,9g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrynstillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose (18%), **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (15%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **SVOVLIOXID**, læg, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), smøret med levende yoghurtkultur (4%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret (2%), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektrikpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Gurkemeje, spidskommen, Salt, Kardemomme, Chiliifager

# Butter chicken med bulgur og chutney

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Chutney

Prik huller i filmen.

Varmes 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	474kJ / 113kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,4g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrynstillet (96%), vand, dextrase, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose (18%), **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330) (15%), ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **SVOVLIOXID**, læg, Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), smøret med levende yoghurtkultur (4%), **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret (2%), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydder, stabilisator (xanthangummi), Gurkemeje, spidskommen, Salt, Kardemomme, Chiliagur

# Sandwich med tunsalat og salat

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	740kJ / 176kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isøberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(7%), **Ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.



# Sandwich med tunsalat og salat

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	718kJ / 171kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	7,5g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, syrningskultur(7%), **Ærter**, majs, peberfrugt, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEWNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	14g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND % fisk - MANDAG

# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	584kJ / 139kcal
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 % fisk - MANDAG

# 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	561kJ / 134kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Hytteost med Rugbrød og marmelade

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE 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	561kJ / 134kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Skovbæryoghurt med fibermüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	7,3g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Vand, skovbær (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, RUGFLAGER, HAVREGRYN, MANDLER(3%), Solsikkekerner(3%), Kokos(1%), dadler 50%, HVEDEKLID 46%, oligofruktose (fibre fra cikorieod), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfre(1%), SESAMFRØ(0%), Chiafrø(0%)**

# Skovbæryoghurt med fibermüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	7,1g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR**, Vand, skovbær (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, **RUGFLAGER, HAVREGRYN, MANDLER**(3%), Solsikkekerner(3%), Kokos(1%), dadler 50%, **HVEDEKLID** 46%, oligofruktose (fibre fra cikorieod), Transebær, rørsukker, solsikke-olie, Hørfre(1%), **SESAMFRØ**(0%), Chiafrø(0%)

# Kokoskyr med ananaspuré

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (41%),  
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(41%), Purerede  
ananas, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG



# Kokoskyr med ananaspuré

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,3g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (41%),  
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(41%), Purerede  
ananas-, Kokos(4%)

# Kalkunfrikadeller med kartofler og stuvet sommerf

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og vsm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	334kJ / 79kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,3g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, HVED,Emel, Løg, Stivelse, Salt, VALLE protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg,(27%), romanesco kål 34%, blomkål, pariserkarotter, SØDMÆLK(9%), Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

# Kalkunfrikadeller med kartofler og stuvet sommer

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og vsm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	363kJ / 86kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,2g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, HVED,Emel, Løg, Stivelse, Salt, VALLE protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg,(27%), romanesco kål 34%, blomkål, pariserkarotter, SØDMÆLK(9%), Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

# Bbq kylling med brune ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrose, salt, modificeret stivelse, d-vylose, glukosestrup, Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), leg, rapsoolie, **SENNESMEL**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas, Rødløg(5%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,2g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Bbq kylling med brune ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup, Vand, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig aroma), leg, rapsole, **SENNESMEL**, citronkoncentrat, eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c), konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas, Rødløg(5%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,5g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Pastasalat med spinat og solsikkekerter

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde.,  
**SOLJABØNNER**, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg,  
Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt, Oregano,  
Hydr. veg. protein (Majs), Peber, **MÆLKE**, salt,  
**ØSTE**lebe (3%), babyspinat, Solsikkekerter, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,9g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Pastasalat med spinat og solsikkekerter

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,9g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde.,  
**SOLJABØNNER**, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg,  
Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt, Oregano,  
Hydr. veg. protein (Majs), Peber, **MÆLKE**, salt,  
**ØSTE**lebe (3%), babyspinat, Solsikkekerter, Salt

## KVINDE - FREDAG

# Edamamebønnesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	730kJ / 174kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,1g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABØNNER**, Vand, **HVEDEKERNER**(11%),  
Solsikkekerner(9%), Basilikum, solsikke olie,  
**CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg,  
syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum,  
Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt



# Edamamebønnesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,7g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABØNNER**, Vand, **HVEDEKERNER**(11%),  
Solsikkekerner(9%), Basilikum, solsikke olie,  
**CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg,  
syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum,  
Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

# Proteinsalat med kylling, kikærter og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,9g
Salt	0,99g

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300) (30%), Kyllingainderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, peberfrugt, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødløg(8%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vinsedike, sundhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, peberfrugt, tomat, løg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Proteinsalat med kylling, kikærter og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300) (30%), Kyllingainderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, peberfrugt, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rødløg(8%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, sundhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, peberfrugt, tomat, løg, forårsløg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Müslibar Bisquit/Cho

## TILBEREDNING

Nydes som de er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, mørk chokolade 22%, [sukker, kakaoemasse, kakaoemær, emulgator (SOJALECITHIN), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, VALLEPULVE (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [majsmæl, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkekolie], koncentreret æblesaft, solsikkekolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

# Sesam marineret råkost med kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	6,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, Rødbede, Kyllingebrystfillet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **SOJABØNNER**, Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Hørfrø(2%), Vand, sukker, rød chili (6%), hvildag, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 ., Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt

# Sesam marineret råkost med kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	410kJ / 98kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	8,0g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, Rødbede, Kyllingebrystfillet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **SOJABØNNER**, Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Høfrø(2%), Vand, sukker, rød chili (6%), hvildag, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 ., Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt