

# Kvark med luxusmüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	7,4g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK,  
MÆLKEsyrrekultur, OSTELøbe, havregryn  
(dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn,  
MANDLER(4%), Boghvedekerner hele, Kokos,  
Hørfrø(1%), Ananas, papaya, melon

# Kvark med luksusmüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK,  
MÆLKESyrekultur, OSTELøbe, havregryn  
(dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn,  
MANDLER(4%), Boghvedekerner hele, Kokos,  
Hørfrø(1%), Ananas, papaya, melon

# Kikærtesalat med salatost og urter

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 128kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
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, **OST**Elebe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, 99% stenfri oliven, vand, salt. Farve stabilisator: E579, Bredbladet 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

# Kalkunfrikadelle hertil varm rissalat

## TILBEREDNING

Prik hul i folie

Varm 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,9g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur 75°C

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Kalkunkød, **HVEDE**mølt, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein koncentrat pulver, Modstivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, Vand, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR**(**SMØR**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (**SOJABÆNNER**, **HVEDE**, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **Brune** ris (spor af GLUTEN)(18%), Salt

# Kalkunfrikadelle hertil varm rissalat

## TILBEREDNING

Prik hul i folie

Varm 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,9g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kalkunkød, **HVEDE**mølt, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein koncentrat pulver, Modstivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, Vand, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR**(**SMØR**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (**SOJABÆNNER**, **HVEDE**, salt)), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **Brune** ris (spor af GLUTEN)(18%), Salt

# Kyllingefrikassé hertil kartofler ogj uliennemix

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,9g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Vand, FLØDE, emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, babykarotter, Blomkål, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), grønne asparges, Radlag(1%), Ærter, Citronsaft, Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Majsstivelse

# Kyllingefrikassé hertil kartofler ogj uliennemix

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	316kJ / 75kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,4g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Vand, FLØDE, emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, babykarotter, Blomkål, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), grønne asparges, Radlag(1%), Ærter, Citronsaff, Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Majsstivelse



# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

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

## INDEHOLDER

Ikkearter (47%), vand, læg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmeolie), persille, koriander, hvidkog, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, spidskål, Gulerødder(14%), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMEL**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), læg.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,4g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

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

## INDEHOLDER

Ikkearter (47%), vand, læg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmeolie), persille, koriander, hvidkog, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, spidskål, Gulerødder(14%), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMEL**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), læg.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	3,8g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Sødt saltet mix

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

50% PEANUTS, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkede / sikrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmiddel, E322. Rester af druelike samt spor af **NØDDER** kan forekomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1956kJ / 466kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# Lakrids mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker, formella/forsocker, salt, kakao pulver, **KAKAOSMØR**, rapsolie, karamelliseret sukker.

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 - TIRSDAG

# 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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

oligofruktosesirup, mørk chokolade 22% [sukker, kakaoemasse, **KAKAOSMØR**, emulgator (SOJALECITIN), vanilleekstrakt], 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, sølsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (**SOJALECITIN**).

# 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 - FREDAG

## INDEHOLDER

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

# Snackpack popcorn

## TILBEREDNING

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 - ONSDAG

## INDEHOLDER

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

# Skyr med jordbær/rabarber kompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2% MÆLKESYREKULTUR, Rabarber, Jordbær, Sukker,  
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	262kJ / 62kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	5,3g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG



# Skyr med jordbær/rabarber kompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2% MÆLKESyrekultur, Rabarber, Jordbær, Sukker,  
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	260kJ / 62kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Falafler med bulgur, haydari og solgul ratatouille

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,0g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Ikkearter (47%) vand, læg, vegetabiliske eller fedtstoffer (raps palmeele), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, Vand, Gule gulerødder, rød peber, grillet squash (squash, solsikkeolie), grøn hvidløg og grillede pastinakker (pastinakker, solsikkeolie) Gulerødder, peberfrugter og grønne hvidløg er forkogete. **BULGUR**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeele(10%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(4%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spiriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Peber, sort, Chilliager

# Falafler med bulgur, haydari og solgul ratatouille

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,2g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Ikkearter (47%) vand, læg, vegetabiliske eller fedtstoffer (raps palmeele), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, Vand, Gule gulerødder, rød peber, grillet squash (squash, solsikkeolie), grøn hvidløg og grillede pastinakker (pastinakker, solsikkeolie) Gulerødder, peberfrugter og grønne hvidløg er forkogete. **BULGUR**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeele(10%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(4%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spillesdike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Peber, sort, Chilliager

# Kylling a la creme med kartofler og bønner

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingehuderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Grønne bønner, Champignon, Vand, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, iæg, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johan rørrhatte, Majestivelse, Bredbladet persille, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	303kJ / 72kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,1g
Salt	0,21g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND % svin - TORSDAG

# Kylling a la creme med kartofler og bønner

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingehuderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Grønne bønner, Champignon, Vand, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Iæg, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johans rørrhatte, Majestivelse, Bredbladet persille, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	304kJ / 72kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,4g
Salt	0,22g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE % svin - TORSDAG

# Grovbrød med honning og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Grovbrød med honning og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	9,3g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG



# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Kartoffelfad med oksekød og hytteost

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	325kJ / 77kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,9g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** pasteuriseret, Hakket oksekød(13%), Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), løg, Majsstivelse, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, Karry, Peber, sort, Salt

# Kartoffelfad med oksekød og hytteost

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	322kJ / 77kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,5g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** pasteuriseret, Hakket oksekød(13%), Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), løg, Majsstivelse, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, Karry, Peber, sort, Salt

# Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	615kJ / 147kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	8,3g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

broccoli, SOJABØNNER, HVEDEKERNER(17%), Vand, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(12%), mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyrer), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	9,0g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

broccoli, SOJABØNNER, HVEDEKERNER(17%), Vand, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(12%), mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyrer), konserveringsmiddel (E202), . Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . Peber, sort

# Soufflé med spinat & ost med rugbrød

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

ÆG, spinat (18 %), vand, ÆG, OST (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEmel, majsstivelse, SØDMÆLKSPULVER, OSTEPULVER, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, legpulver, hvidtæg, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE (36%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	830kJ / 198kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,4g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Soufflé med spinat & ost med rugbrød

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

ÆG, spinat (18 %), vand, ÆG, OST (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEmel, majsstivelse, SØDMÆLKSPULVER, OSTEPULVER, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, legpulver, hvidtæg, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE,(36%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	830kJ / 198kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,4g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# 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, MÆLKEsyrekultur, OSTEeløbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	9,4g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG



# 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, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	9,9g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Toscansk bolognese med spaghetti

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	569kJ / 135kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,3g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(24%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, Svinekød 10-15%, Champignon, **MÆLKE**, salt, **OSTELEBE**, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., grisekød, salt, spekk, **LAKTOSE**, krydderier, druesukker, krydderiekstrakter, antioxidant (E-316), smagsforstærker (E-621), gærkultur, stabilisatorer (E-40, E-45), konserveringsmiddel (E-250), farvestof (E-120), dextrin., læg, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangumm), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul røhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, læg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangumm)., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm)., Peber, sort, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202).

# Toscansk bolognese med spaghetti

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	529kJ / 126kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,5g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(24%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, Svinekød 10-15%, Champignon, **MÆLKE**, salt, **OSTELEBE**, **FLØDE**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., grisekød, salt, spekk, **LAKTOSE**, krydderier, druesukker, krydderiekstrakter, antioxidant (E-316), smagsforstærker (E-621), gærkultur, stabilisatorer (E-40, E-45), konserveringsmiddel (E-250), farvestof (E-120), dextrin., leg., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul røhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202).

# Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	624kJ / 148kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .  
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede,  
Grønne bønner, Kyllingebrystflet (96%), vand, dextrose,  
salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup,  
D-xylose(9%), MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTEfløde(9%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker,  
solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere  
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsoolie,  
stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt,  
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike,  
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	624kJ / 148kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .  
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede,  
Grønne bønner, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose,  
salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup,  
D-xylose(9%), MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTEfløde(9%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker,  
solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere  
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie,  
stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt,  
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike,  
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel  
(xanthangummi), Salt, Peber, sort