

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 144kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,2g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose, **Ærter**, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANØST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **PEANUTS**, palme olie, salt, **MÆLK**, salt, **MELKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 144kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,2g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde., Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose, **Ærter**, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **PEANUTS**, palme olie, salt, **MÆLK**, salt, **MELKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,6g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose, **Ærter**, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **PEANUTS**, palme olie, salt, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

KVINDE % svin - FREDAG

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,6g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose, **Ærter**, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANØST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **PEANUTS**, palme olie, salt, **MÆLK**, salt, **MELKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	736kJ / 175kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,9g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebrytffilet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Rødbede, Rapsolie, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	736kJ / 175kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,9g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebrytffilet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Rødbede, Rapsolie, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	8,1g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebrytffilet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Rødbede, Rapsolie, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	8,1g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebrytffilet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Rødbede, Rapsolie, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Oksekødboller i cremet tomatsoauce 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 - TIRSDAG

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, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum(0%), rød peberfrugt 54 %, maltodektrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Oksekødboller i cremet tomatsoase 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 - TIRSDAG

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, maltodektrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Basilikum(0%), rød peberfrugt 54 %, maltodektrin, salt, eddike, vegetabilsk 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 - TIRSDAG

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, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum(0%), rød peberfrugt 54 %, maltodektrin, salt, eddike, vegetabilsk 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 - TIRSDAG

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, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Basilikum(0%), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Peber, sort

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middele: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middeI: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsoIe, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeI (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middeI: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeI (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Soufflé m. mandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1134kJ / 270kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, MANDLER

Soufflé m. mandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1134kJ / 270kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, MANDLER

Soufflé m. mandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	979kJ / 233kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,1g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, MANDLER

Soufflé m. mandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	979kJ / 233kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,1g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

ÆG, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmesolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), HVEDEMEL, vand, majsstivelse, VALLEpulver (MÆLK), rasp (HVEDEMEL, vand, salt, tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt, MANDLER

Sandwich ost, tomat

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Sandwich ost, tomat

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Mandler havsalt 50g

TILBEREDNING

INDEHOLDER

MANDLER, salt, kan indeholde spor af andre NØDDER og Jordnødder

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2539kJ / 605kcal
Fedt	52g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	21g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Mandler havsalt 50g

TILBEREDNING

INDEHOLDER

MANDLER, salt, kan indeholde spor af andre NØDDER og Jordnødder

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2539kJ / 605kcal
Fedt	52g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	21g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

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, gær ekstrakt, syre (citronsyre), paprikaekstrakt, aroma, basilikumekstrakt, emulgator (solsikkelecithin), rosmarin ekstrakt. Kan indeholde spor af **SOJA** og **MELK**

Snackpack pizza

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

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

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

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Rosiner, MANDLER, tørrede tranebær, ristet og saltet, CASHEWØDDER, 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

Müslibar lys choko

TILBEREDNING

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, **MÆLKECHOKOLADE** 20% [sukker, **SØDMÆLKSPULVER**, kakaomør, kakaomasse, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, emulgator (**SOJALECITHIN**), aroma], **HAVREFLAGER** 14%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, **HVEDEMEL**, fedtfattigt kakaopulver 5,3%, **BYGMALTEKSTRAKT**, salt, glukosesirup, aroma, kanel], korn-crispies [**HVEDEMEL**, vallepulver (**MÆLK**), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], ristede **JORDNØDDER** 8%, fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, mørk chokolade 1% [sukker, kakaomasse, kakaomør, emulgator (**SOJALECITHIN**), vanilje ekstrakt], solsikkeolie, ristede **MANDLER** 1%, kokosflager, salt, emulgator (**SOJALECITHIN**). Indeholder spor af **HASSELNØDDER**

Müslibar lys choko

TILBEREDNING

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, **MÆLKECHOKOLADE** 20% [sukker, **SØDMÆLKSPULVER**, kakaomør, kakaomasse, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, emulgator (**SOJALECITHIN**), aroma], **HAVREFLAGER** 14%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, **HVEDEMEL**, fedtfattigt kakaopulver 5.3%, **BYGMALTEKSTRAKT**, salt, glukosesirup, aroma, kanel], korn-crispies [**HVEDEMEL**, vallepulver (**MÆLK**), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], ristede **JORDNØDDER** 8%, fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, mørk chokolade 1% [sukker, kakaomasse, kakaomør, emulgator (**SOJALECITHIN**), vanilje ekstrakt], solsikkeolie, ristede **MANDLER** 1%, kokosflager, salt, emulgator (**SOJALECITHIN**). Indeholder spor af **HASSELNØDDER**

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	865kJ / 206kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,5g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,
Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret
tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%),
Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat,
SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, 80%
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELOMMER**,
eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412),
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(13%),
asparges, vand, salt, citronsyre, Forårsløg, **ÆRTER**, 67%
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,
modificeret stivelse, iog, eddike, krydderi, stabilisator
(xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	865kJ / 206kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,5g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(13%), asparges, vand, salt, citronsyre, Forårsløg, **ÆRTER**, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iog, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	827kJ / 197kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,6g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(13%), asparges, vand, salt, citronsyre, Forårsløg, **ÆRTER**, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iog, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	827kJ / 197kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,6g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5,(13%), asparges, vand, salt, citronsyre, Forårsløg, **ÆRTER**, 67% Kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, iog, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, peberfrugt, Cherrytomat, Grønne bønner, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,8g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, peberfrugt, Cherrytomat, Grønne bønner, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,8g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, peberfrugt, Cherrytomat, Grønne bønner, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	376kJ / 90kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,0g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, peberfrugt, Cherrytomat, Grønne bønner, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	376kJ / 90kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,0g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(88%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	266kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(88%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	266kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(88%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	265kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Yoghurt med mango/ananastopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(88%), mangoterm, ananas, honning, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljesroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	265kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

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 - FREDAG

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	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 - FREDAG

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 - FREDAG

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 - FREDAG

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, røssukker, solsikke-olie, Hørfre(1%), SESAMFRØ(0%), Chiafrø(0%)

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Eblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,7g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	666kJ / 158kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	4,8g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sommergrød m. hyldeblomst og jordbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (43%), 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202),
HAVREGRYN, Æblejuice, sukker, citronjuice, hyldeblomstekstrakt., Chiafrø(4%), Citronsaft

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	666kJ / 158kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	4,8g
Salt	0,05g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Græsk kylling i fad med ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,4g
Salt	0,99g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup (27%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Tomat (70%), Tomsajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, Peber, sort, Oregano.

Græsk kylling i fad med ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	411kJ / 98kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,4g
Salt	0,99g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup (27%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Tomat (70%), Tomsajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, Peber, sort, Oregano.

Græsk kylling i fad med ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,2g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup (27%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Tomat (70%), Tomsajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, Peber, sort, Oregano.

Græsk kylling i fad med ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	9,2g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukosestrup (27%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(14%), Tomat (70%), Tomsajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), Salt, Peber, sort, Oregano.

Kalkunfrikadeller m. kartofler, ærter og champignon

TILBEREDNING

Frikadellerne kommes på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 25-30 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **Ærter**, Kalkunkød, **HVED**Emel, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (26%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Champignon, courgetter i tern, Vand, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johan rørhatte., løg(2%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Kalkunfrikadeller m. kartofler, ærter og champignoner

TILBEREDNING

Frikadellerne kommes på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 25-30 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **Ærter**, Kalkunkød, **HVED**Emel, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (26%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Champignon, courgetter i tern, Vand, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johan rørhatte., løg(2%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Kalkunfrikadeller m. kartofler, ærter og champignon

TILBEREDNING

Frikadellerne kommes på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 25-30 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,8g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **Ærter**, Kalkunkød, **HVED**Emel, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (26%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Champignon, courgetter i tern, Vand, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johan rørhatte., løg(2%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Kalkunfrikadeller m. kartofler, ærter og champignon

TILBEREDNING

Frikadellerne kommes på en bageplade.

Varm retten i ovnen i 25-30 min. ved

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,8g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **Ærter**, Kalkunkød, **HVED**Emel, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramslæg (26%), **Fløde**, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen, emulgator: E471., Champignon, courgetter i tern, Vand, Østershatte, shiitake, namekosvampe, karl johan rørhatte, løg(2%), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Linsebolognese med pasta og bønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,0g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Solsikkekerner(5%), Rødvin, **SULFITTER, BLADSELLERI**, Tomater, salt (2%), 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, hvildøg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Linser, Salt, vand, hvildøg 18 %; salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, Peber, sort

Linsebolognese med pasta og bønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,0g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Solsikkekerner(5%), Rødvin, **SULFITTER, BLADSELLERI**, Tomater, salt (2%), 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), Linser, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, Peber, sort

Linsebolognese med pasta og bønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,2g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Solsikkekerner(5%), Rødvín, **SULFITTER, BLADSELLERI**, Tomater, salt (2%), 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, hvídløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangumm), Linser, Salt, vand, hvídløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, Peber, sort

Linsebolognese med pasta og bønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,2g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Solsikkekerner(5%), Rødvín, **SULFITTER, BLADSELLERI**, Tomater, salt (2%), 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, hvídløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangumm), Linser, Salt, vand, hvídløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Rapsolie, Basilikum, Oregano., Rosmarin., Timian, Peber, sort

samosa med bulgur pilavi og blomkål

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,2g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMELE, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Blomkål, Vand, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (6%), Rapsolie, 48% grønsagsbouillon (affog 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), Hvidlegspulver, honing, Salt, Peber, sort

samosa med bulgur pilavi og blomkål

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,2g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMELE, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Blomkål, Vand, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (6%), Rapsolie, 48% grønsagsbouillon (affog 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), Hvidtægspulver, honing, Salt, Peber, sort

samosa med bulgur pilavi og blomkål

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,3g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Blomkål, Vand, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (6%), Rapsolie, 48% grønsagsbouillon (affog 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), Hvidlegspulver, honing, Salt, Peber, sort

samosa med bulgur pilavi og blomkål

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,3g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Blomkål, Vand, **BULGUR**, Rødløg, Tomater, salt (6%), Rapsolie, 48% grønsagsbouillon (affog 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), Hvidlegspulver, honing, Salt, Peber, sort

Bulgursalat med grillet grønt og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	10g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(28%), Vand, **BULGUR**, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% **KRYDDERSMØR (SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, HVEDE, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Salt

Bulgursalat med grillet grønt og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	10g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(28%), Vand, **BULGUR**, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% **KRYDDERSMØR (SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, HVEDE, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Salt

Bulgursalat med grillet grønt og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(28%), Vand, **BULGUR**, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleløg, 9% **KRYDDERSMØR(GMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, HVEDE, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Salt

Bulgursalat med grillet grønt og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(28%), Vand, **BULGUR**, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% **KRYDDERSMØR(GMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, HVEDE, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Salt