

# Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2% MÆLKESyrekultur, hindbær, Æbler,  
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:  
ascorbinsyre, salt, Kokos, Sukker, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,7g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2% MÆLKESyrekultur, hindbær, Æbler,  
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:  
ascorbinsyre, salt., Kokos, Sukker, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	4,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Hytteost med brød og marmelade

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,  
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, malt(BYG), farve  
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,  
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:  
Pektin., MANDLER

## MAND - TIRSDAG

# Hytteost med brød og marmelade

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,  
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,  
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve  
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,  
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel:  
Pektin., MANDLER

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Luge, 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 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

## KVINDE - TORSDAG

# Hvedekernesalat m. edamamebønner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

**HVEDEKERNER**, Vand, **SOJABØNNER**, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	766kJ / 182kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Hvedekernesalat m. edamamebønner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

**HVEDEKERNER**, Vand, **SOJABØNNER**, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	764kJ / 182kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,2g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG



# Midi müslibar æble

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende midde (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

# Ristede peanuts

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

torristet PEANUTS, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# 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 %), rapeseed, maltodextrin, salt,  
YOGHURTPULVER, glukose, legpulver, hvid peber,  
emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk  
ingrediens. Kan indeholde spor af **SOJA**.

# WASA PIZZA

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

RUGKÆKBRØD (FULDKORNSRUGMEL 50%,  
RUGMEL, gær, salt), ostefyld 36,5% (rapasolle,  
ostepulver 9% (MÆLK), sheasmør,  
KÆRNEMÆLKSPULVER, maltodextrin, naturlig aroma  
(MÆLK), tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%).  
KAN INDEHOLDE SPOR AF SESAMFRØ,  
SOJABØNNER OG LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1885kJ / 449kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,3g
Kulhydrat	47g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,  
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
Citronsaft, Kanel, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,7g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SØDMÆLK,  
YOGHURTKULTUR (27%), HAVREGRYN,  
HASSELNØDDEKERNER, Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
Citronsaft, Kanel, Kardemomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	4,4g
Salt	0,03g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Grovbrød m. hummus og råkost

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	671kJ / 160kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300),  
**HVEDEMEEL**, vand, malt af **KORN**, spisskikæerner,  
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ÆR, **HVEDEGLUTEN**,  
**DURUMHVEDE**, Gulerod, **MANDLER**, Solterrede  
tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende  
middel: citronsyre (E 330), Citronsaft, **SESAMFRØ**,  
Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, vand,  
hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie  
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,  
fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt,  
**cayennepeber**



# Grovbrød m. hummus og råkost

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300),  
**HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, spiskikkekerner,  
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**,  
**DURUMHVEDE**, Gulerod, **MANDLER**, Solterrede  
tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende  
middel: citronsyre (E 330), Citronsaft, **SESAMFRØ**,  
Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, vand,  
hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie  
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,  
forykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt,  
**cayennepeber**

# Stegt kylling med kikærtesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,0g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), 50% kyllingefillet, tapiokastivelse, dextrose, salt, stabilisator E451, fortykningsmiddel E407, smagsstoffer (29%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvitløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# Stegt kylling med kikærtesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,4g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), 50% kyllingefillet, tapiokastivelse, dextrose, salt, stabilisator E451, fortykningsmiddel E407, smagsstoffer (29%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvitløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# Kalkunfrikadelle med kartofler, paprikasauce og æ

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	350kJ / 83kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,9g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød,  
**HVED**Emel, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein  
koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg (27%), mlf. ærter kval ii, Vand, **Fløde**;  
modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen;  
emulgator: E471; Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré,  
sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi  
og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod,  
citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330),  
stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202,  
e211), Paprika, Sukker, vand, salt, aroma (indeholder  
**selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret  
kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre,  
konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt,  
Majstivelse, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# Kalkunfrikadelle med kartofler, paprikasauce og æ

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	358kJ / 85kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,4g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød,  
**HVED**Emel, Løg, Stivelse, Salt, **VALLE** protein  
koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg (27%), mlf. ærter kval ii, Vand, **Fløde**;  
modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen;  
emulgator: E471; Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré,  
sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi  
og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod,  
citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330),  
stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202,  
e211), Paprika, Sukker, vand, salt, aroma (indeholder  
**selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret  
kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre,  
konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt,  
Majstivelse, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# Vaniliekvark med quinoamüsli

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, ØSTE, løbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN, hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, tørsukker, solsikkeolie, Kokos, Solsikkekerner(1%), Græskærkerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	8,4g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Vaniliekvark med quinoamüsli

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, ØSTE, løbe, SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN, hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, tørsukker, solsikkeolie, Kokos, Solsikkekerner(1%), Græskærkerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,5g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Middelhavs pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	737kJ / 175kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,2g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucola i brikke, **MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort



# Middelhavs pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	767kJ / 183kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,4g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucola i blikke, **MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

# Bbq kylling med vilde ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret  
stivelse d-xylose, glukose sirup, Vand, Ris Vilde  
Mix(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	497kJ / 118kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,2g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Bbq kylling med vilde ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukoseirup., Vand, Ris Vilde Mix(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	472kJ / 112kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	674kJ / 160kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,3g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Salt,

# Asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,4g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt,

# Inderfilet i karry med brune ris og grønt

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	319kJ / 76kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,0g
Salt	0,38g

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindrefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **SELLERI**, guleroedd, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(8%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., **Ebler**; surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., løg, Majsstivelse, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (guleroed, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret Kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

# Inderfilet i karry med brune ris og grønt

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	322kJ / 77kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,2g
Salt	0,38g

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **SELLERI**, guleroedd, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(8%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., **Ebler**; surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., løg, Majsstivelse, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (guleroed, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret Kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Rapsolie, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og mix

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	351kJ / 83kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,6g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Kalvekød(8%), Broccoli, Fløde; modificeret stivelse; stabilisator; E466, E331; karagen; emulgator; E471, Champignon, Hvidvin, **SULFITTER**, løg, spinat, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **JEG**(2%), vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, Salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltoedextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.



# Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og mix

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,7g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Grønne bønner, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Kalvekød(8%), Broccoli, Fløde; modificeret stivelse; stabilisator; E466, E331; karagen; emulgator; E471, Champignon, Hvidvin, **SULFITTER**, løg, spinat, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **JEG**(2%), vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, Salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltoedextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# Grøntsagsbøf med bulgur, tomat sauce og bønner

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,1g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering **SPELT**mel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**, solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), **SOJAbønner**, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grønssagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber., Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatåle aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163, vand, salt, hvidvin, grønssageekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaleoresin, Salt, Peber, sort

# Grøntsagsbøf med bulgur, tomatsoUCE og bønner

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	576kJ / 137kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	4,8g
Salt	1,2g

## INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering **SPELT**mel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**, solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grønssagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber., Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatåle aroma med andre naturlige aromaer., Farve: E 163, vand, salt, hvidvin, grønssageekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaleoresin, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG