

# Kvark m. frugt topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

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

# Kvark m. frugt topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

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

# Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, **RUGMEL**, soisikkekerner, chokolade (sukker, kakomasse, kakosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

# Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

# Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, coxrætter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **SQJABØNNER**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	527kJ / 125kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, coxrætter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **SQJABØNNER**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,1g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Spaghetti Bolognese

## TILBEREDNING

Varm 15-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Hakket oksekød(14%), Cherrytomat(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Pasteuriseret mælk, salt, animalsk ostetæbe, lysozyme (fra *E.C*)(3%), Rødvín, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), Salt, Vand, rødvin, salt, kedekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre, mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Sukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaffikoncentrat, rødbelegpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Timian

# Spaghetti Bolognese

## TILBEREDNING

Varm 15-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,6g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Hakket oksekød(14%), Cherrytomat(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Pasteuriseret mælk, salt, animalsk ostetæbe, lysozyme (fra *E.C*)(3%), Rødvín, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), Salt, Vand, rødvin, salt, kedekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre, mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Sukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaffikoncentrat, rødbejsepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Timian



# 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

## 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, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), grønne asparges, Rødløg(1%), Ærter, Citronsaft, Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

# 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

# Fersken yoghurt med paleomüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Fersken yoghurt med paleomüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# 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/mjØlk), 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/mjØlk,  
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, lægpulver, hvid peber,  
emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk  
ingrediens. Kan indeholde spor af **SOJA**.

# Be kind hindbær

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1739kJ / 414kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - MANDAG

## INDEHOLDER

**HAVRE** 32% (glutenfri **HAVRE**, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherolrig ekstrakt), glukoseirup, honning, brune risfnas (brun rismel 9%, honning, havsalt), hirse 7%, kokos, rapskerneolie, tørrede hindbær, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa0.5%, havsalt, naturlige aromastoffer. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**)



# WASA TACO

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

RUGKÆKBRØD (FULDKORNSRUGMEL 67 g, gær, salt), tjd 59 g (rapssolie, majsmeel 7,9 g, sheasmør, ostepulver 4,3 g (MÆLK), maltodextrin, naturlige aromaer (MÆLK), KÆRNEMÆLKSPULVER, farve: paprikaekstrakt). Kan indeholde spor af SESAMFRØ, SOJA, og LUPIN. () g for 100 g produkt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1875kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	6,5g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	12g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Raw grød med valnødder og rosiner

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
HAVREGRYD, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket  
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ  
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Raw grød med valnødder og rosiner

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, SKUMMETMÆLK 0,2%,  
MÆLKÆsyrekultur (25%), Æbler, surhedsregulerende  
middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
HAVREGRYN, Knaekket HVEDEKERNER, knaekket  
RUGKERNER, hørfrø, SESAMFRØ  
solsikkekerner (9%), Rosiner, VALNØD(2%)

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Kogte æg med brød og mandler

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Kogte æg med brød og mandler

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Indisk curry m. søde kartofler og bulgur

## TILBEREDNING

Varms 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,7g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, **BULGUR**, Søde kartofler i tern,(8%), courgetter i tern, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(7%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Ristede **JORDNØDDER** (99.3%), havssalt, Tomater, salt,(2%), løg, Rosiner, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pæstnak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin(1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , ingefær, spidskommen, Salt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Kaneel, Kardemomme, Muskatnød, Peber, sort

# Indisk curry m. søde kartofler og bulgur

## TILBEREDNING

Varms 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,4g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, **BULGUR**, Søde kartofler i tern,(8%), courgetter i tern, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(7%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Ristede **JORDNØDDER** (99.3%), havssalt, Tomater, salt,(2%), løg, Rosiner, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pæstnak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin(1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , ingefær, spidskommen, Salt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Kaneel, Kardemomme, Muskatnød, Peber, sort

# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG



# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	12g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	6,1g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

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

# Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	5,9g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

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

## KVINDE - FREDAG

# Bulgursalat med rødbede og kylling

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	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 - ONSDAG

# Bulgursalat med rødbede og kylling

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, hvidkål, Vand, BULGUR, Rødbede, MÆLK, salt, 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 - ONSDAG

# Stegt marineret inderfilet med ris, grønt og paprika

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	432kJ / 103kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Ris Vilde Mix(15%), **Fæde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, (1%), Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, søbepsuré, 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, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel kaliumsorbat, estragonekstrakt, Majstivelse, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# Stegt marineret inderfilet med ris, grønt og paprika

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	418kJ / 100kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,7g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, Ris-Vilde Mix(15%), **Fæde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, (1%), Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, søbepuré, 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, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel kaliumsorbat, estragonekstrakt, Majstivelse, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

# Græske frikadeller med bulgur, rødbedetzaziki og

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,2g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMELE**, stivelse, salt, **MÆLKE**størf, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **BULGUR**, Homogeniseret helgpasteruriseret **MÆLK**, planterfedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen



# Græske frikadeller med bulgur, rødbedetzaziki og

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Rødbedetzaziki

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,4g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MÆLK** (E1414), modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, Vand, **BULGUR**, Homogeniseret helgæsterurseret **MÆLK**, planterfedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Rødbede, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

# Quinoasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

courgetter i tern(28%), Kyllingebrysfilet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Vand, rød quinoa(16%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Solsikkekerner, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,8g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Quinoaasalat med tomat, squash og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

courgetter i tern(28%), Kyllingebrysfilet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Vand, rød quinoa(16%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Solsikkekerner, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	8,3g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG