

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangoem, solbær, Sukker,
Sukker, Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangoem, solbær, Sukker,
Sukker, Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,
Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	651kJ / 155kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,7g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER, HVEDEMEL**, salt, sukker., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. . Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt, Peber, sort

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	586kJ / 140kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,7g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER, HVEDEMEL**, salt, sukker., grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. . Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Salt, Peber, sort

BBQ mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaærom (paprika, roget/roky), roget/rokt/rokt paprika, flormelis/florsocker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2362kJ / 562kcal
Fedt	47g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	20g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - 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 - TIRSDAG

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, 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**

Chokolademandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2167kJ / 516kcal
Fedt	34g
Heraf mættede fedtsyrer	13g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	10g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

65% MÆLKECHOKOLADE / mjølkchokolad (sukker / søkker, SØDMÆLKpulver, kakaomasse, KAKAOSMØR, VALLEPULVER (LACTOSE), emulgator / emulgeringsmedel: E322 (SOJA), naturlig vanilje aroma), 29% MANDLER, ammoniumchlorid / almiak, lakridsrods ekstrakt / lakridsrods ekstrakt, kakaosmør, palmedolie / palmojja. Kan indeholde/indhålla spor af GLUTEN, NØDDER, og JORDNØDDER

Be kind honey

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1776kJ / 423kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

HAVRE (glutenfri havre 33%, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherol ekstrakt, glukosesirup, honning11%, brune riskrisp (brunt rismel 10%, honning, havsalt), hirse 8%, kokos, rapskerneolie, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa 0.5%, havsalt. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**).

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Speltgrød med æble og hakkede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur (35%), Vand, PERLESPELT, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), HASSELNØDDEKERNER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	608kJ / 145kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	7,1g
Salt	0,06g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,8g
Salt	0,59g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødelagte butter beans/bløtlagte store hvide bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepøberekstrakt, **SQJABØNNER**, courgetter i tern, **HVEDEKERNER**(14%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OST**Eiøbe, Cherytomat(4%), Citronsaft, Rapsolie, Forårslæg, Rødlæg(3%), honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**ØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 151kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,8g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødelagte butter beans/bløtlagte store hvide bønner, vand/vann, salt, antioxidant: askorbinsyre, kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsgrøn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e451), koriander og cayennepæberekstrakt, **SQJABØNNER**, courgetter i tern, **HVEDEKERNER**(14%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTE**løbe, Cherytomat(4%), Citronsaft, Rapsolie, Forårslæg, Rødlæg(3%), honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**ØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hytteost med Rugbrød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Orientalisk kylling med blomkålsris og edamamebønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	621kJ / 148kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,8g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, Ris Vilde Mx(15%), Hakket kyllingekød, peberfrugt(8%), **MANDLER**(5%), Kokosmælk, vand(3%), Iæg, Krydderier (Iæg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citrongjucepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kalciumsorbat, farvestof: paprikaleoresin, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Salt, Peber, sort

Orientalisk kylling med blomkålsris og edamamebønner

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	602kJ / 143kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,7g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, spidskål, Ris Vilde Mx(15%), Hakket kyllingekød, peberfrugt(8%), **MANDLER**(5%), Kokosmælk, vand(3%), læg, Krydderier (læg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citrongrøspulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kalciumsorbat, farvestof: paprikaleoresin, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Salt, Peber, sort

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	9,1g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEeløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Kokos(2%), Græskarkerner(2%), SESAMFRØ(1%),
HASSELNØDDEKERNER(1%), Sukker,
kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma

Spinat stick med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Kom spinatstick og gulerødder på en bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	2,4g
Salt	2,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Spinat 41 %, pretzetrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), LETMÆLK 1,5% fedt (7%), Vand, Færdig, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331, karagen, emulgator: E471, Bredbladet persille(2%), Salt, Rapsolie, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaeuresein, Majsstivelse, Bredbladet persille, Citronsaft, Sukker, Hvidlegspulver, Peber, sort

Spinat stick med kartofler, persillesauce og grønt

TILBEREDNING

Kom spinatstick og gulerødder på en bageplade

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 114kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	2,4g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Spinat 41 %, pretzetrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), LETMÆLK 1,5% fedt (7%), Vand, Fiole, modificeret stivelse, stabilisator: E406, E331, karagen, emulgator: E471, Bredbladet persille(2%), Salt, Rapsolie, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaeureoin, Majsstivelse, Bredbladet persille, Citronsaft, Sukker, Hvidlegspulver, Peber, sort

Fiskefilet med kartofler, persillesauce og bagte gu

TILBEREDNING

Kom fisk og gulerødder på en bageplad

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	3,2g
Salt	2,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Hvid fisk (RØDSPÆTTE-TORSK), RAPS, HVEDEmel, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder SENNEP), Hævemiddel: E500, LETMÆLK 1,5% fedt,(9%), Vand, Fløde; modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, . Bredbladet persille(2%), Salt, Solsikkekerner, Rapsolie, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Majsstivelse, Bredbladet persille, Citronsaft, Sukker, Hvidgipspulver, Peber, sort

Fiskefilet med kartofler, persillesauce og bagte gu

TILBEREDNING

Kom fisk og gulerødder på en bageplad

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 97kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	3,2g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), Hvid fisk (**RØDSPÆTTE-TORSK**), **RAPS, HVEDE**mel, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **SENNEP**), Hævemiddel: E500, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(9%), Vand, **Fløde**; modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, . Bredbladet persille(2%), Salt, **Solsikke**kerner, Rapsolie, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Majsstivelse, Bredbladet persille, Citronsaft, Sukker, Hvidgipspulver, Peber, sort

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrynstillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(9%), Grønne bønner, **SOJABØNNER**, Rapsolie, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, salt, **MÆLKESyrekultur**, **OSTELØBE** pasteuriseret, **MÆLK**, salt, **MÆLKESyrekultur**, **OSTEiøbe**(4%), Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika ; Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,0g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(9%), Grønne bønner, **SOJABØNNER**, Rapsolie, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, salt, **MÆLKESyrekultur**, **OSTELØBE** pasteuriseret, **MÆLK**, salt, **MÆLKESyrekultur**, **OSTE**løbe(4%), Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika ; Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Salat med æg og ristede kikærter

TILBEREDNING

Nydes som den er

Del ægget og nyd frokosten

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	728kJ / 173kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,9g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og smagsregulerende middel, Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **Kikærter**, solsikkeolie, havsalt, **SOJAOlie**, Vand, Spriteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **SENNEPS**, Fortykningsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Disodium EDTA, Rødkål, Rødbede, Hvidkål, gulerod, **SOJABØNNER**

Salat med æg og ristede kikærter

TILBEREDNING

Nydes som den er

Del ægget og nyd frokosten

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	719kJ / 171kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	8,5g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og smagsregulerende middel, Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **Kikærter**, solsikkeolie, havsalt, **SOJAOlie**, Vand, Spereddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **SENNEPS**, Fortykningsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **SELLERIsaft**, Løg, Hvidløgs ekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Disodium EDTA, Rødkål, Rødbede, Hvidkål, gulerod, **SOJABØNNER**

Samosa med kogt bulgur og ratatouille

TILBEREDNING

Kom samosa på en bageplade.

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

INDEHOLDER

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%, **HVEDEMELE**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmelet, krydderblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Vand, **BULGUR, MANDLER**(5%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,0g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Samosa med kogt bulgur og ratatouille

TILBEREDNING

Kom samosa på en bageplade.

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

INDEHOLDER

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%, **HVEDEMELE**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmele, krydderblanding (krydderier, salt, sortkommen), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Vand, **BULGUR, MANDLER**(5%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	3,0g
Salt	0,24g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Millionbøf med kartoffeltern og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	308kJ / 73kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,4g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, **Ærter**, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, Vand, rødvin, salt, kedekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, eddike, tomatsauce, sukker, æblepulver, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citrussaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeoresin, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Millionbøf med kartoffeltern og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	310kJ / 74kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,7g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, **Ærter**, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, Vand, rødvin, salt, kedekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, eddike, tomatsauce, sukker, æblepulver, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsgøseksktrakt (guleros, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaealeoresin, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,5g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, lag, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(13%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; Karagen; emulgator: E471, Champignon, lag, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min ved 200°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,0g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, lag, Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(13%), **Flede**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; Karagen; emulgator: E471, Champignon, lag, Østershatte, shiitaké, namekosvampe, karl johan rørhatte, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	12g
Salt	3,9g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(42%),
HVEDEMEL, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,
ibledagte røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel: calciumchlorid, Tomater, salt (9%),
Iceberg salat, Firisé salat, Radicchio salat(8%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MÆLKE**syrekulturi(3%),
Drueagurker, vand, eddike, sukker, salt, læg, gule
SENNEPSFRØ(1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,6g
Salt	4,7g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(42%),
HVEDEMEL, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,
ibledagte røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel: calciumchlorid, Tomater, salt (9%),
Iceberg salat, Firisé salat, Radicchio salat(8%), **FLØDE**,
SKUMMETMÆLK, salt, **MÆLKEsyrekulturi**(3%),
Drueagurker, vand, eddike, sukker, salt, læg, gule
SENNEPSFRØ(1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver