

Kold byggrød m. brombærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbit.
BYGFLAGER, MANDLER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	4,0g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kold byggrød m. brombærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt., Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbit.
BYGFLAGER, MANDLER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	3,7g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN(5%),
MANDLER(3%), Hørfrø(3%),
VALNØDDEKERNER(2%),
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma,
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,8g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN(5%),
MANDLER(3%), Hørfrø(3%),
VALNØDDEKERNER(2%),
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma,
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	594kJ / 141kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Italiensk Lasagnette m. bolognese og mornay sauce

TILBEREDNING

Fjern folien på bakken.
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,8g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDEerstatning** (**KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLKesyrekultur**, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulrodsafpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Hakket oksekød, Fuldkorns **DURUMHVEDEME**L, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKesyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E-150d), Vand, rødvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbit., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Peber, sort, Basilikum, Oregano.

Italiensk Lasagnette m. bolognese og mornay sauce

TILBEREDNING

Fjern folien på bakken.
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	448kJ / 107kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,1g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDEerstatning** (**KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLKesyrekultur**, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, guleroedsafpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Hakket oksekød, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKesyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), Vand, rødvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbit., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Peber, sort, Basilikum, Oregano.

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	8,9g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed olie, gær, **BYGMALT**, **SØDMÆLK**(8%), Purieg, Salt

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	7,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	8,7g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), HVEDEMEL, vand, salt, rapeseed olie, gær, BYGMALT, SØDMÆLK(8%), Purieg, Salt

KVINDE - TIRSDAG

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 - FREDAG

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).

Mandler med havsalt

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 - TIRSDAG

Snackpack popcorn

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1845kJ / 439kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	66g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

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

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 - TORSDAG

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**

Indisk dahl med æble/mynte Raita og naanbrød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Naan og raita

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,2g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(28%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middelet, citronsyre (E-330)(23%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur. (14%), Linser, Vand, **HVEDEMEL** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, ieg, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pastinak, **søller**), aroma (indeholder **søller**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaekstrakt, Tomater, salt, Koriander, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Salt, Koriander, Mynte, Citronsaft, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

Indisk dahl med æble/mynte Raita og naanbrød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Naan og raita

1. Forvarm ovnen til 200°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	4,2g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(28%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middelet, citronsyre (E-330)(23%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur. (14%), Linser, Vand, **HVEDEMEL** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonater, calciumphosphater), **SVARTFRØ**, salt, fennikel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, ieg, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (guleroed, pastinak, **søller**), aroma (indeholder **søller**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaekstresin, Tomater, salt, Koriander, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidlog 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Salt, Koriander, Mynte, Citronsaft, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Homogeniseret
højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,
HAVREGRYD, hirse(2%), rød quinoa(2%), honing,
Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos,
Solsikkekerner(1%), Græskarerner(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, Homogeniseret
højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,
HAVREGRYD, hirse(2%), rød quinoa(2%), honing,
Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos,
Solsikkekerner(1%), Græskarerner(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	523kJ / 124kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	4,6g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gæleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gæleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	783kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,7g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, Cherrytomat (12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(5%), **SOJABØNNER**, courgetter i tern, salat rucola i bakke, **Ærter**, Pasteuriseret **mælk**, salt, animalsk **ostetøbe**, lysozyme (fra **ÆG**)(2%), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	842kJ / 201kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,1g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Cherrytomat(12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrase, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(5%), **SOJABØNNER**, courgetter i tern, salat rucola i bakke, **Ærter**, Pasteuriseret **mælk**, salt, animalsk **ostetøbe**, lysozyme (fra **ÆG**)(2%), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	760kJ / 181kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,6g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **PEANUTS**, palme olie, salt, **SOJABØNNER**, Gulerod, **BULGUR**, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, ekstrakt af **SOJABØNNER**, **HVEDEMELE**, salt, sukker., vand, hvidtæg 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), cayennepøber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Salt,

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	622kJ / 148kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,2g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, PEANUTS, palme olie, salt, SOJABØNNER, Gulerod, BULGUR, Forårsløg, Rapsolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder SULFITTER), Vand, ekstrakt af SOJABØNNER, HVEDEMELE, salt, sukker, vand, hvidtæg 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), cayennepøber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Oksefrikadeller med kartofler, sauce bearnaise og

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,8g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MELKE**tørstof, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, vand, rapsolie, **JEGGEBLOMMER** (2,5%), løg (2,5%), modificeret majsstivelse, sukker, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, estragon blade (1,3%), salt, krydderieddike (eddike, løg, salt, krydderier, krydderiextrakt, antioxidant (e224(sulfit)), farve (e150c) (1,1%), estragoneddike (0,8%), surhedsregulerende middel (e270, e262), smagsforstærker (e621), **mælkeprotein**, **SENNEPSPULVER**, persille (0,4%), naturligt **SMØR**aroma, konservervarmegemiddel (e202, e211), stabilisator (e415), farvestof (e160a), peber (16%)

Oksefrikadeller med kartofler, sauce bearnaise og

TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,2g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Oksekød, **FETA** (LAKTOSE), vand, **HVEDEMEL**, stivelse, salt, **MELKE**størf, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, urter, krydderier, hvidløg, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, vand, rapsolie, **JEGGEBLOMMER** (2,5%), løg (2,5%), modificeret majsstivelse, sukker, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, estragon blade (1,3%), salt, krydderieddike (eddike, løg, salt, krydderier, krydderiextrakt, antioxidant (e224(sulfit)), farve (e150c) (1,1%), estragoneddike (0,8%), surhedsregulerende middel (e270, e262), smagsforstærker (e621), **mælkeprotein**, **SENNE**SPULVER, persille (0,4%), naturligt **SMØR**aroma, konserveringsmiddel (e202, e211), stabilisator (e415), farvestof (e160a), peber (16%)

Rugpaneret sejfilet med kartofler, stuvet spinat og

TILBEREDNING

Kom fisk på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	346kJ / 82kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	3,6g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, babykarotter., Rensede fileter af Alaskaseel (**FISK**) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HÅVREGRYN** 1,5 %, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNESPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje, spinat(14%), Vand, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(2%), løg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471.(2%), Majsstivelse(0%), vand, hvitløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Rugpaneret sejfilet med kartofler, stuvet spinat og

TILBEREDNING

Kom fisk på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	401kJ / 95kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,3g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, babykarotter., Rensede fileter af Alaskaseel (**FISK**) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYN** 2 %, **RUGMEL** 1,5 %, **HÅVREGRYN** 15 %, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNESPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje, spinat(14%), Vand, **LETMÆLK** 1,5% fedt,(2%), løg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471.(2%), Majsstivelse(0%), vand, hvitløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Rødbedebof med kartofler, stuvet spinat og carott

TILBEREDNING

Kom bof på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,5g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, babykarotter, rødbeder 50 %, røde bønner, rapsoolie, majssemelina, risprotein, sukker, eddike, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **SELLERLEKSTRAKT**, spinat(13%), Vand, **LETMÆLK** 1,5% fedt (2%), løg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471,(1%), Majsstivelse(0%), vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Rødbedebof med kartofler, stuvet spinat og carott

TILBEREDNING

Kom bof på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,5g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, babykarotter, rødbeder 50 %, røde bønner, rapsole, majssemelina, risprotein, sukker, eddike, salt, fortykningsmiddel (e461), sort peber og **SELLERLEKSTRAKT**, spinat(13%), Vand, **LETMÆLK** 1,5% fedt (2%), løg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471,(1%), Majsstivelse(0%), vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Muskatnød, Peber, sort, Salt, Sukker

Mexicansk salat med kylling, avocado og sorte bø

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 172kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	13g
Salt	0,44g

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-vykose(37%), Sorte bønner, vand, salt, Solsikkekerner(11%), majs, Rødkål, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie . Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , ingefær

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Mexicansk salat med kylling, avocado og sorte bø

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	12g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(37%), Sorte bønner, vand, salt, Solsikkekerner(11%), majs, Rødkål, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie . Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , ingefær

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	12g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, (33%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE** (9%), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Solfærrede tomater i sirup, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Vand, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Kyllingeinderfilet med pestomarineret katoffelsala

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	445kJ / 106kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	11g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup,(33%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE** (9%), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Solførrede tomater i sirup, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Vand, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramseløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

Stegt inderfilet med kartofler, grønt og karry/mang

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Karry/mangodressing

Kom kartoflerne på en bageplade.

kød & grønt:Prik hul i filmen og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	541kJ / 129kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	9,0g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vylose, glukoseirup, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, Broccoli og gule gulerødder, Vand, rapsolie, YOGHURT, sukker, FLØDE, eddike, karry 1,3%, JEGGEBLOMME, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, SENNEPSFRØ, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma.

Stegt inderfilet med kartofler, grønt og karry/mang

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Karry/mangodressing

Kom kartoflerne på en bageplade.

kød & grønt:Prik hul i filmen og varm i ovn i 20-25 min. ved 180°C

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukoseirup, 97% kartofler, 2% rapsole, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, Broccoli og gule gulerødder, Vand, rapsole, YOGHURT, sukker, FLØDE, eddike, karry 1,3%, JEGGEBLOMME, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, SENNEPSFRØ, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukoseirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	9,8g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	694kJ / 165kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Ikkearter (47%) vand, løg, vegetabiliske olier fedstoffer (raps palmolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonat), krydderier, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmolie(17%), Isberg, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(7%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, sølskikode, hvidløg, spritdikke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliflager

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	682kJ / 162kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

kkærter (47%), vand, løg, vegetabiliske olier fedstoffer (raps palmeele), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonat), krydderier, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKESyre**kulturer, mikrobiel lebe og palmeele (17%), Isberg, Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(7%), Rød peberfrugt(88.2%), Aubergine(8.9%), sukker, sølskikode, hvidløg, spritteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliflager