

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, mangoem, solbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma,
Vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

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, vanillepulver, vaniljeroma,
Vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

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., Cherrytomat(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 - TORSDAG

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 **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 - TORSDAG

Bulgursalat med bønner, majs peber og tahindres:

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	642kJ / 153kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,3g
Salt	2,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **BULGUR**, Grønne bønner, Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Rødløg, **SESAMFRØ**, Estragon, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthanummm), 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	580kJ / 138kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	4,1g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

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

BBQ mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/arom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaarom (paprika, rog/rok/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

INDEHOLDER

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

Mellemmåltid - ONSDAG

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 / soaker, **SØDMÆLK**pulver, kakao­masse, **KAKAOSMØR**, **VALLEPULVER (LACTOSE)**, emulgator / emulgeringsmedel: E322 (**SOJA**), naturlig vanilje aroma), 29% **MANDLER**, ammoniumchlorid / almiak, lakrids­rods­ekstrakt / lakrids­rods­ekstrakt, **kakaosmør**, palmeolie / palmo­lja. Kan indeholde/indehålla spor af **GLUTEN**, **NØDDER**, og **JORDNØDDER**

Be kind honey

TILBEREDNING

INDEHOLDER

HAVRE (glutenfri havre 33%, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherol ekstrakt, glukosesirup, honning 11%, 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**).

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

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, vanilje aroma

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, vanilje aroma

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

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og gnavegrønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

1. Forvarm ovnen til 180 C
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	345kJ / 82kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,1g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerod (100%), **Brune ris** (spor af GLUTEN) (15%), porrer, Kyllingebystillet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Champignon, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Hvidvin, **SULFITTER**, vand, salt; aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Forårsløg, Citronsaft, Salt, Acetyleret disstivelsesdipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Peber, sort

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og gnavegrønt

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavegrønt.

1. Forvarm ovnen til 180 C
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 20-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	335kJ / 80kcal
Fedt	0,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,0g
Salt	0,57g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Gulerod (100%), **Brune ris** (spor af GLUTEN) (15%), porrer, Kyllingebystillet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Champignon, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Hvidvin, **SULFITTER**, vand, salt; aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Forårsløg, Citronsaft, Salt, Acetyleret disstivelsesdipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Peber, sort

Salat med butterbeans, feta og falafler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	760kJ / 181kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,1g
Salt	0,49g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

İbødlagte butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vin, 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 cayennepæber ekstrakt, **HVEDEKERNER**(14%), courgette i tern, **SOJABØNNER**, Citronsaft, **MÆLK**, salt, **MELKEsyre**kultur, **OST**Elebe, Rapsolie, Cheryloma(4%), Rødløg(3%), Forårsøg, honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **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	766kJ / 182kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	7,1g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

færdiglavede butter beans/blødtlagte store hvide bønner, vand/vin, 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 cayennepæber ekstrakt, **HVEDEKERNER**(14%), courgetter i tern, **SOJABØNNER**, Citronsaft, **MÆLK**, salt, **MELKEsyre**kultur, **OST**Elebe, Rapsolie, Cheryloma(4%), Rødløg(3%), Forårsleg, honing, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**ØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

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

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

Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	700kJ / 167kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,8g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, MØRKSEJ (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FA027, TORSK (COD-GADUS MORHUA) FA027, stivelse, vegetabiliske fibre, salt, læg, dextrose, **ÆGGEHVIDEPULVER**, trimethylcitrat E331, krydderi, vand, olie, Rapsolie 50%, vand, sødker (sukker, eddike, sukker, salt), læg, **ÆGGEBLOMME**, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, **SENNEP**, stabilisator (guarkærnemel, xathan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma., silikarter, **Ærter**, broccoli

Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,4g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, MØRKSEJ (POK-POLLASCHILUS VIRENS) FA027, TORSK (COD-GADUS MORHUA) FA027, stivelse, vegetabiliske fibre, salt, læg, dextrose, **ÆGGEHVIDEPULVER**, trimethylcitrat E331, krydderi, vand, olie, Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), læg, **ÆGGEBLOMME**, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, **SENNEP**, stabilisator (guarkærnemel, xathan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma., silikarter, **Ærter**, broccoli

Spinatsticks med kartofler, urtedressing og grønne

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	777kJ / 185kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,0g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMÆLK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), høg, ÆGGEBLØMME, sukker, eddike, salt, modstivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernemel, xanthan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikarter, Ærter, broccoli

Spinatsticks med kartofler, urtedressing og grønne

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	775kJ / 184kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	3,2g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % fisk - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMÆLK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), høg, ÆGGEBLØMME, sukker, eddike, salt, modstivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernemel, xanthan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikarter, Ærter, broccoli

Vaniliekvark med müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYN,
Græskarkerner(2%), Kokos(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 - FREDAG

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 - FREDAG

INDEHOLDER

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

Quinoabøf med vilde ris, karrysauce og grønt

TILBEREDNING

Kom bøfferne på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	2,9g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grønkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, paneering (**SPELT**mel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), **SOJ**Abønner, kartoffelflager, **HVEDE**mel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJ**Asauce (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Ris Vilde Mix(14%), Gulerod, broccoli, silikærter, peberfrugt(3%), majs, vand, salt, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, læg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; Karagen; emulgator: E471, -E482; surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, læg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumorbit, farvestof: paprikaleoresin, Rapsolie, Salt, Karry, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Peber, sort

Quinoabøf med vilde ris, karrysaUCE og grønt

TILBEREDNING

Kom bøfferne på en bageplade.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	2,9g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, paneering (**SPELT**mælk, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), **SOJA**bønner, kartoffelflager, **HVEDE**mælk, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJA**saUCE (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, Ris Vilde Mix(14%), Gulerod, broccoli, silikærter, peberfrugt(3%), majs, vand, salt, **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, læg, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; Karagen; emulgator: E471, -E482; surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, læg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumorbit, farvestof: paprikaleoresin, Rapsolie, Salt, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Gurkemeje, Peber, sort

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
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 (E 1442), glukosesirup, D-xylose(9%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELØBE** pasteuriseret, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELøbe**(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	535kJ / 127kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
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 (E 1442), glukosesirup, D-xylose(9%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELØBE** pasteuriseret, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyre**kultur, **OSTELøbe**(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%), Luge, 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**

Salat med æg og ristede kikærter

TILBEREDNING

Nydes som den er

Del ægget og nyd frokosten

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	670kJ / 159kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	7,8g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, 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**

Millionbøf med kartoffeltern og ærter

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	306kJ / 73kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,4g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, **Ærter**, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Vand, rødvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulero, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeocresin, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Millionbøf med kartoffeltern og ærter

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	308kJ / 73kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	4,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, **Ærter**, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Vand, rødvin, salt, kødeksrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, 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), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulero, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeocresin, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Salat med majs og kyllingespyd

TILBEREDNING

Varm kyllingespyd i ovnen i 20 min ved

Vend majssalaten og posesalaten sammen.

INDEHOLDER

Frisee (75%), radicchio (25%), 66% Kylling, 34% chili
marinade (vand, sukker, SQAAbønner, HVEDE, salt,
Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike,
chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a),
majs, grillet rød og gul peberfrugt, sotsikkeolie, .
Gulerod(8%), Kidney bønner, vand, courgetter i tern,
Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	392kJ / 93kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	6,2g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Salat med majs og kyllingespyd

TILBEREDNING

Varm kyllingespyd i ovnen i 20 min ved

Vend majssalaten og posesalaten sammen.

INDEHOLDER

Frisee (75%), radicchio (25%), 66% Kylling, 34% chilli
marinade (vand, sukker, SQAAbønner, HVEDE, salt,
Ethyl alkohol, risvin, Modificeret stivelse, eddike,
chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidlæg, farve (E150a),
majs, grillet rød og gul peberfrugt, sotsikkeolie, .
Gulerod(8%), Kidney bønner, vand, courgetter i tern,
Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	6,4g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
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 tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(42%),
HVEDEMEEL, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**,
ibledagte røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel, calciumchlorid, Tomater, salt (9%),
Isberg(6%), **FLØDE, SKUMMETMELK**, salt,
MÆLKESYREKULTUR(3%), Druesagurker, vand, eddike,
sukker, salt, løg, gule **SENNEPSFRØ**(1%), Citronsaft,
vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilsk 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	517kJ / 123kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,4g
Salt	4,7g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(42%),
HVEDEMELE, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,
ibledagte røde kidneybønner, vand, salt,
fortykkingsmiddel, calciumchlorid, Tomater, salt (9%),
Isberg(6%), **FLØDE, SKUMMETMELK**, salt,
MÆLKESYREKULTUR(3%), Druesagurker, vand, eddike,
sukker, salt, læg, gule **SENNEPSFRØ**(1%), Citronsaft,
vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal,
aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Løgpulver