

# Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Hytteost med brød og marmelade

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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

# Hytteost med brød og marmelade

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er

## INDEHOLDER

**HÆNSEÆG** (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# 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 %), rapeseed, 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, solsikkekølle, 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**

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Birchergrød med hasselnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Oksefrikadeller med paprikasauce, kartofler og ær

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	428kJ / 102kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,7g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Oksekød DK, **HVEDEMEJL**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, olie, oregano, **FETA**, rømtæg, hvidløg, Kartofler 99,7%, salt 0,3%, mfl. ærter kval ii, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Vand, **Flede**, modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471; løg, Tomater, salt,(1%), Paprika, Vand, rodvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Peber, sort

# Oksefrikadeller med paprikasauce, kartofler og ær

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,3g
Salt	0,54g

## INDEHOLDER

Oksekød DK, **HVEDEMEJL**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, olie, oregano, **FETA**, rømtæg, hvidløg, Kartofler 99,7%, salt 0,3%, mfl. ærter kval ii, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Vand, **Flede**, modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471; løg, Tomater, salt,(1%), Paprika, Vand, rodvin, salt, kødeekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Vaniliekvark med quinoamüsli

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKESyrekultur, OSTELøbe, HAVREGRYD, rød quinoa(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos, Solsikkekerner(1%), Græskarkerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG



# Vaniliekvark med quinoamüsli

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKESyrekultur, OSTELøbe, HAVREGRYD, rød quinoa(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos, Solsikkekerner(1%), Græskarkerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Sukker, kartoffelstivelse.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Pastasalat a la clubsandwich

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	783kJ / 186kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
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, 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**, hvidsøg, 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	1,3g
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**, hvidsøg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

# Bbq kylling med vilde ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret  
stivelse d-xylose, glukose sirup., Vand, Ris Vilde  
Mix(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,  
rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig  
aroma), leg, rapsolie, **SENNESMEL**, citronkoncentrat,  
eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c),  
konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas,  
Rødløg(5%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,2g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Bbq kylling med vilde ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret  
stivelse d-xylose, glukoseirup., Vand, Ris Vilde  
Mix(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,  
rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig  
aroma), leg, rapsole, **SENNESMEL**, citronkoncentrat,  
eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c),  
konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas,  
Rødløg(5%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	757kJ / 180kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,7g
Salt	0,52g

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, SOJABØNNER, HVEDE, salt, 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), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

# Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	620kJ / 148kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	5,4g
Salt	0,47g

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, SOJABØNNER, HVEDE, salt, 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), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

# Marokkansk kyllingegryde med bulgur

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	372kJ / 89kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,2g
Salt	0,41g

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse D-xylose, glukosesirup. **BULGUR**, courgetter i tern, peberfrugt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, (6%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), Redlog(2%), Appelsinjuice med frugtkød, Solterrede abrikoser, risemel, Konserveringsstof: E220, Tomater, salt (1%), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Korianderfre, Spidskommen, Paprika Edelsass, Kanel Cassia, Gurkemeje,Fennikel, Ingefær, Muskatnød, Chili, Rosenblade, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, honing, Gurkemeje, Stjerneanis

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG



# Marokkansk kyllingegryde med bulgur

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,4g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse D-xylose, glukosesirup. **BULGUR**, courgetter i tern, peberfrugt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, (6%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(6%), Tomat (70%), Tomatjuice og sundhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(5%), Redlog(2%), Appelsinjuice med frugtkød, Solterrede abrikoser, risemel, Konserveringsstof: E220, Tomater, salt (1%), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Korianderfre, Spidskommen, Paprika Edelsass, Kanel Cassia, Gurkemeje,Fennikel, Ingefær, Muskatnød, Chili, Rosenblade, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Gurkemeje, Stjerneanis

# Kalkunfrikadeller med sauce, kartofler og blomkål

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	294kJ / 70kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,1g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Kalkun EU.

**HVEDEMEEL**, krydderier (log, peber), salt,

kartoffelstivelse

(E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret

vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede

tomatsnips, ramseløg, Vand, Blomkål, Fløde; modificeret

stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator:

E471., vand, salt, aroma (indeholder selleri),

kyllingeekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse

kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre,

konserveringsmiddel: kallumsorbat, estragonekstrakt.,

Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber,

sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand,

salt

# Kalkunfrikadeller med sauce, kartofler og blomkål

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	320kJ / 76kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,0g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Kaikun EU.

**HVEDEMEEL**, krydderier (log, peber), salt,

kartoffelstivelse

(E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret

vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede

tomatsnips, ramseløg, Vand, Blomkål, Fløde; modificeret

stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator:

E471., vand, salt, aroma (indeholder selleri),

kyllingeekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse

kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre,

konserveringsmiddel: kallumsorbat, estragonekstrakt.,

Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber,

sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand,

salt

# 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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - 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, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær

# 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, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepæber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget 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, Ramseløg, 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, Ramsløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika , Salt,Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber

# Græske farsbrød hertil tzatziki, kogte kartofler og |

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,1g
Salt	0,53g

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, . Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilisk protein, eddike, vand, svinefedt, HVEDERASP (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, tærgær), oregano, FETA, Grønne bønner, Homogeniseret højpastøriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syret med levende yoghurtkultur, Agurk, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

## MAND - ONSDAG



# Græske farsbrød hertil tzatziki, kogte kartofler og |

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,1g
Salt	0,53g

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, . Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, svinefedt, HVEDERASP (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, tærgær), oregano, FETA, Grønne bønner, Homogeniseret højpastøriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, Agurk, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

## KVINDE - ONSDAG

# 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 palmeele), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKESyre**kulturer, mikrobiel lebe og palmeele (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, spritdrikke, 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%), Isoberg, 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, 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