

# Torskenuggets med kartofler og krydderurtdress

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: dressing.

Kom fisk på bage plade.

Prik huller i filmen.

Varm 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,8g
Salt	0,24g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Benfri TORSK (66%), knust cornflakes, ris- og majsmejl, palmeolie, vand, flødepulver (MÆLK), grøntsagsbouillon (indeholder SELLERI), citrusfibre, salt, hævemiddel E500, Ærter, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, Bredbladet persille, Dild, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Torskenuggets med kartofler og krydderurtedress

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: dressing.

Kom fisk på bage plade.

Prik huller i filmen.

Varm 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,1g
Salt	0,27g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Benfri TORSK (66%), knust cornflakes, ris- og majsmejl, palmeeolie, vand, flødepulver (MÆLK), grøntsagsbouillon (indeholder SELLERI), citrusfibre, salt, hævemiddel E500, Ærter, SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, Bredbladet persille, Dild, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Veggie sticks med kartofler og krydderurdressin

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: dressing.

Kom sticks på bage plade.

Prik huller i filmen.

Varm 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	512kJ / 122kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	3,0g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes til en kerntemperatur på 75°C

## MAND % fisk - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Ærter, Majs 38 %, majsplanering 16 %, gulerødder, vand, vegetabiliske olier (raps- og solsikkeolie i variabelt mængdeforhold), majsstivelse, løg, kikærtemel, kartoffelflager, salt, tørrede grøntsager (eg. tomat, hvidløg), krydderier., SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, Bredbladet persille, Dild, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Veggie sticks med kartofler og krydderurtdressin

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: dressing.

Kom sticks på bage plade.

Prik huller i filmen.

Varm 20-25 min. v. 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	2,9g
Salt	0,51g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE % fisk - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Ærter, Majs 38 %, majsplanering 16 %, gulerødder, vand, vegetabiliske olier (raps- og solsikkeolie i variabelt mængdeforhold), majsstivelse, løg, kikærtemel, kartoffelflager, salt, tørrede grøntsager (eg. tomat, hvidløg), krydderier., SKUMMETMÆLK, FLØDE, syrningskultur, Bredbladet persille, Dild, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Citronsaft, Salt, Peber, sort

# Scrambled eggs m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, rodfiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(16%), **SØDMÆLK**(7%), Purløg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	593kJ / 141kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,7g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs m. tomat og brød

## TILBEREDNING

Kan med fordel laves

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, rodfiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(16%), **SØDMÆLK**(7%), Purlæg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,4g
Salt	0,51g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Hvedekernesalat m. edamamebønner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, **HVEDEKERNER**, **SOJABØNNER**, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	766kJ / 182kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,0g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Hvedekernesalat m. edamamebønner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

## INDEHOLDER

Vand, **HVEDEKERNER**, **SOJABØNNER**, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	764kJ / 182kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,2g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG



# Snackpack cheese

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

## INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, **OSTEPULVER** (2 %),  
**VALLEPULVER (MÆLK)** , salt, aroma, gasrekskrakt,  
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),  
syre (citronsyre), emulgator ( solsikkeleithin),  
rosmarinekstrakt.

# Sødt saltet mix

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

50% PEANUTS, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkede / sikrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmiddel, E322. Rester af druelike samt spor af **NØDDER** kan forekomme

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1956kJ / 466kcal
Fedt	25g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,30g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TIRSDAG

# Lakrids mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker,  
formellaflorsøcker, salt, kakaopulver, **KAKAOSMØR**,  
rapsolie, karamelliseret sukke.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2505kJ / 596kcal
Fedt	51g
Heraf mættede fedtsyrer	4,2g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	25g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

# 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 - FREDAG

## INDEHOLDER

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

# Muslibar 4

## 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, mørk chokolade 22% [sukker, kakaoemasse, kakaoemær, emulgator (SOJALECITHIN), vanilleekstrakt], korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], HAVREFLAGER 18%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, HVEDEMEL, fedtfattigt kakaoapulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, solsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	630kJ / 150kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	9,7g
Protein	7,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkærnemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Harfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner, Græskarkerner, Chiafrø

# Yoghurt med jordbær og paleomüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,4g
Protein	7,2g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hydebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsortat (E202), Harfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner, Græskarkerner, Chiafrø

## KVINDE - FREDAG

# Yoghurt med mango/ananastopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(88%), ananas, mangostern, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	266kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**



# Yoghurt med mango/ananastopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(88%), ananas, mangostern, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vanillepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	265kJ / 63kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Stegt kylling med kikærtesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,0g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), 50% kyllingefillet, tapiokastivelse, dextrose, salt, stabilisator E451, fortykningsmiddel E407, smagsstoffer (29%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvitløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

# Stegt kylling med kikærtesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,4g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), 50% kyllingefillet, tapiokastivelse, dextrose, salt, stabilisator E451, fortykningsmiddel E407, smagsstoffer (29%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvitløg 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, 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 - TORSDAG

# Hytteost med Rugbrød og marmelade

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEEL, 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 - TORSDAG

# Indisk dahl med 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 - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(28%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: 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, femmel, **MÆLKE**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **NIGELLAFRØ**, ieg, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulero, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaekstresin, Tomater, salt, Koriander, Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Salt, Koriander, Mynte, Citronsaft, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

# Indisk dahl med 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 - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(28%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: 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, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), 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, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Salt, Koriander, Mynte, Citronsaft, Kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

# Grøn pastasalat med falafel

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Falaflerne kan med fordel varmes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	725kJ / 173kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Ikkearter (47%) vand, løg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmecolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, mellemfîne arter kv. i, majs 39%, rød peber., Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsoolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OST**Eiøbe(4%), Rapsolie



# Grøn pastasalat med falafel

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Falaflerne kan med fordel varmes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,2g
Salt	0,85g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

kkærter (47%), vand, løg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmeele), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., mellemfîne arter kv. i, majs 39%, rød peber., Grønne bønner, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsole, stabilisator (kalciumklorid),(4%), **MÆLK**, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**leibe(4%), Rapsolie

# Græsk kylling i fad med bulgur

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	9,2g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vykose, glukoseirup, (26%), 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%, Vand, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende midde: citronsyre (E-330), **MANDLER**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt dnuemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), vand, salt, hvidvin, grensagsekstrakt (gulerod, pastinak, **søliert**), aroma (indeholder **søliert**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeklorein, Salt, Peber, sort, Oregano.

# Græsk kylling i fad med bulgur

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	9,8g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-vykose, glukoseirup, (26%), 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%, Vand, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende midde: citronsyre (E-330), **MANDLER**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sukker, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt dnuemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), vand, salt, hvidvin, grensagekstrakt (gulerod, pastinak, **sølleri**), aroma (indeholder **sølleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaeklorein, Salt, Peber, sort, Oregano.

# Asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	674kJ / 160kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,3g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 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, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt,

# Asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,4g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 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, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt,

# Pasta med kalveragout og grønt

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde,  
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,  
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:  
citronsyre (E-330)(9%), Kalvekød, porrer(3%), Gulerod,  
Rødvin, **SULFITTER**, løg, Salt, vand, salt, aroma,  
Kødeksktrakt, tomat, kalvebouillon, modificeret  
kartoffelstivelse, syre, mælkesyre, konserveringsmiddel:  
kaliumsorbat, saltindhold i fortyndet fond er 0,5 %, vand,  
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie  
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,  
fortykkingsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %,  
maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme),  
sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra  
citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,  
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Acetyleret  
distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort,  
Rosmarin, Koriander, **Fennikel**frø stødt

# Pasta med kalveragout og grønt

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,3g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde,  
Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber,  
Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel:  
citronsyre (E-330)(9%), Kalvekød, porrer(3%), Gulerod,  
Rødvin, **SULFITTER**, løg, Salt, vand, salt, aroma,  
Kødeksktrakt, tomat, kalvebouillon, modificeret  
kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel:  
kaliumsorbat, saltholdighed i fortyndet fond er 0,5 %, vand,  
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie  
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,  
fortykkingsmiddel (xanthangummi), rød peberfrugt 54 %,  
maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme),  
sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra  
citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,  
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Acetyleret  
distivelsesadipat E1422/waxy majs, Peber, sort,  
Rosmarin, Koriander, **Fennikel**frø stødt

# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (90%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**lebe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	15g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG



# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**lebe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	628kJ / 150kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	14g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(47%),  
Havregryn(dampbehandlet og finkvædet), 100%  
fuldkorn...ribs,Æbler, surhedsregulerende middel:  
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur(8%),  
Granatæble, MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse,  
vaniljepulver, vaniljeroma, honing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,3g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(47%),  
Havregryn(dampbehandlede og finkvædet), 100%  
fuldkorn...ribs,Æbler, surhedsregulerende middel:  
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,  
SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,(8%),  
Granatæble, MANDLER, Sukker, kartoffelstivelse,  
vaniljepulver, vaniljeroma, honing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,4g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Forårsruller m. vilde ris, sur/sødsauce og wokgrør

## TILBEREDNING

Kom forårsrulle på en bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovn i ca. 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	507kJ / 121kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	2,8g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, hvidkål (51 %), **HVEDEmel**, oksekød (9 %), vand, rapssolie, rismel, majsstivelse, **SOJAsauce** (vand, **SOJABØNNER**, salt, **HVEDEmel**), **VALLEpulver (MÆLK)**, modificeret stivelse, tørret hvidkål, salt, krydderier (peber, chili, ingefær, løvstikke), tørrede leg, champignonbouillon (champignon, vand, salt), oksebouillon (oksekød, vand, salt), **ÆGGEpulver**, **SOJAsaucepulver (SOJABØNNER, HVEDE, salt)**, hvidlæg, fortykningsmiddel (guarummi), legpulver., Gulerødder, leg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% babyajs, Ris Vilde Mix(17%), Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt

# Forårsruller m. vilde ris, sur/sødsauce og wokgrør

## TILBEREDNING

Kom forårsrulle på en bageplade.

Prik hul i filmen.

Varm i ovn i ca. 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	501kJ / 119kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	2,8g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, hvidkål (51 %), **HVEDEmel**, oksekød (9 %), vand, rapssolie, rismel, majsstivelse, **SOJAsauce** (vand, **SOJABØNNER**, salt, **HVEDEmel**), **VALLEpulver (MÆLK)**, modificeret stivelse, tørret hvidkål, salt, krydderier (peber, chili, ingefær, løvstikke), tørrede leg, champignonbouillon (champignon, vand, salt), oksebouillon (oksekød, vand, salt), **ÆGGEpulver**, **SOJAsaucepulver (SOJABØNNER, HVEDE, salt)**, hvidlæg, fortykningsmiddel (guarummi), legpulver., Gulerødder, leg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bænsespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% babymajs, Ris Vilde Mix(17%), Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt