

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

## TILBEREDNING

Æg kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Pasteuriserede HELÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), Purieg, porrer(3%), Salt, Hvidt peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,7g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat

## TILBEREDNING

Æg kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

Pasteuriserede HÆLÆG, surhedsregulerende middel (E330), Kartofler, salt, Cherrytomat(11%), Purieg, porrer(3%), Salt, Hvidt peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	3,8g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,9g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Græskargryde med bulgur og bønner

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,7g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, 100% Økologisk Græskar, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Kokosmælk, vand(9%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(5%), helbladet spinat i kugler, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Karry, ingefær, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Salt, Citronsaft, vand, hvidløg 19 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# Græskargryde med bulgur og bønner

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,0g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, 100% Økologisk Græskar, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Kokosmælk, vand(9%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(5%), helbladet spinat i kugler, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rødløg(1%), Karry, ingefær, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Salt, Citronsaft, vand, hvidløg 19 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

# 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 MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, 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

# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade

## INDEHOLDER

kikærter (47%), vand, løg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmecolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, spidskål, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMELE**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, - Gulerødder(13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	642kJ / 153kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,3g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sandwich med coleslaw og falafler

## TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade

## INDEHOLDER

kikærter (47%), vand, løg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmecolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, spidskål, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMEL**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, - Gulerødder(13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	3,8g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG



# Lakrids mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker, formella/forsøcker, salt, kakaopulver, **KAKAOSMØR**, rapsolie, karamelliseret sukker.

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 - FREDAG

# Snackpack pizza

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1864kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - ONSDAG

# Cashew sour cream & onion

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	2537kJ / 604kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,2g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	21g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

## INDEHOLDER

95% CASHEVNØDDER / nøtter, /økologisk  
druesukker/druesøcker, VALLEPULVER/vasslepulver  
(mælk/mjØik), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs,  
kartofler/potatis), flormelis/florsøcker, lægpulver/løkpulver,  
konserveringsstof/konserveringsmedel: e270,  
persille/persilla, hvidløgspulver/ vittløkspulver,  
antiklumpningsmiddel/klumpförebyggande medel: e551,  
gærestrakt/jästextrakt, naturlig aroma (MÆLK/mjØik,  
YOGHURT, SMØR/smør),  
antioxidant/antioxidationsmedel: e330  
(citronsyre/citronsyra), rapsolie/rapsolja, aroma  
(rosmarin), kan indeholde/innehålla spor af andre  
NØDDER og JORDNØDDER/peanøtter.

# 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 - TIRSDAG

## INDEHOLDER

65% **MÆLKECHOKOLADE** / mjølkchokolad (sukker / søkker, **SØDMÆLK**pulver, 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**

# Karrykål med oksekød hertil ris og edamamebønn

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,8g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Hakket oksekød(12%), Gulerod, pøberfrugt(4%), lag Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, fre, spidskommen), vand, salt, hvidvin, grønsags ekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaleoresin, Salt

# Karrykål med oksekød hertil ris og edamamebønn

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Hakket oksekød(12%), Gulerod, pøberfrugt(4%), lag Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteleg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, fre, spidskommen), vand, salt, hvidvin, grønsags ekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaleoresin, Salt

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(69%), HAVREGRYN,  
RUGFLAGER, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	5,4g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Grød med havre, rug og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(69%), HAVREGRYN,  
RUGFLAGER, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,  
MANDLER, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,9g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG



# Boller i karry med brune & blomkålsris

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Svinekød DK, **HVEDEMEL**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, blomkål, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, **Fløde**, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, **Æbler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., løg, **MANDLER**(2%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof, paprikaoleoresin, Rapese, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

# Boller i karry med brune & blomkålsris

## TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	6,0g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Svinekød DK, **HVEDEMEL**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, blomkål, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, **Flede**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, **Æbler**, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, løg, **MANDLER**(2%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, vand, salt, hvidvin, grønsagsekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof, paprikaoleoresin, Rapese, Karry, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, paprikasauce og br

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	336kJ / 80kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,0g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (æg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ramsiegl (29%), broccoli, Vand, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), leg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, vand, salt, aroma (indeholder **søller**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kalciumcarbonat, estragonekstrakt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, paprikasauce og br

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	348kJ / 83kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,6g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kalkun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (teg. peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ramslæg(29%), broccoli, Vand, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), leg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, vand, salt, aroma (indeholder **søller**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kalciumcarbonat, estragonekstrakt., Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

# Skovbæryoghurt med fibermüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	7,3g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Æsyrrekultur**, **OSTE**, **løbe**, **Vand**, **skovbær** (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, **RUGFLAGER**, **HAVREGRYN**, **MANDLER**(3%), Solsikkekerner(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(1%), dadler 50%, **HVEDEKLID** 46%, alginfruktose (fibre fra cikorerod), Herfœ(1%), **SÆSAMFRØ**(0%), Chiafrø(0%)

# Skovbæryoghurt med fibermüsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	7,1g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Æsyrrekultur**, **OSTE**, **løbe**, **Vand**, **skovbær** (28%) (jordbær, boysenbær, hindbær og blåbær), sukker, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat (6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%), citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat, **RUGFLAGER**, **HAVREGRYN**, **MANDLER**(3%), Solsikkekerner(3%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(1%), dadler 50%, **HVEDEKLID** 46%, alginfruktose (fibre fra cikorerod), **Herfæ**(1%), **SESAMFRØ**(0%), Chiafrø(0%)

# Kokoskyr med ananasuré

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(41%),  
SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur.(41%),  
Puréede ananas, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	6,3g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Kokoskyr med ananaspuré

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR(41%),  
SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur.(41%),  
Puréede ananas, Kokos(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	355kJ / 85kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	6,3g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG



# Pastasalat med spinat og solsikkekerter

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,9g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete.,  
SOJABØNNER, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg,  
Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano,  
Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Pasteriseret mælk,  
salt, animalsk ostelele, lysozyme (fra ÆG)(3%),  
babyspinat, Solsikkekerter, Salt

# Pastasalat med spinat og solsikkekerter

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,9g
Salt	0,76g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede.,  
SOJABØNNER, Solsikkekerter, Persille, Hvidløg,  
Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano,  
Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Pasteriseret mælk,  
salt, animalsk osteløbe, lysozyme (fra ÆG)(3%),  
babyspinat, Solsikkekerter, Salt

## KVINDE - FREDAG

# Edamamebønnesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	716kJ / 170kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,7g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABØNNER**, Vand, **HVEDEKERNER**(12%),  
Solsikkekerner(5%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie,  
**CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg,  
syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum,  
Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

# Edamamebønnesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,5g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

**SOJABØNNER**, Vand, **HVEDEKERNER**(12%), Solsikkekerner(9%), Rødløg, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft

# Proteinsalat med kylling, kikærter og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,9g
Salt	0,99g

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300) (40%), Kyllingainderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, peberfrugt, Rødløg(8%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, peberfrugt, tomat, løg, forårsæg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Proteinsalat med kylling, kikærter og hummus

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	507kJ / 121kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,5g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300) (40%), Kyllingainderfillet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, peberfrugt, Rødløg(8%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, peberfrugt, tomat, løg, forårsæg, koriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiekstrakt, solsikkeolie, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	377kJ / 90kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,8g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(20%), **SELLERI**, gulrødder, porresnit, **BLADSELLERI**, lag., Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, **Fløde**, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Champignon, lag, Østershatte, shiitaké, namekøsvampe, karl johan rørhatte, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

# Spaghetti a la carbonara

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	364kJ / 87kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,7g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(20%), **SELLERI**, gulerodder, porresnit, **BLADSELLERI**, lag., Fuldkorns **DURUMHVEDEMELE**, vand, **Fløde**, modificeret stivelse, stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Champignon, lag, Østershatte, shiitaké, nameksovampe, karl johan rørhatte, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Salt, vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangumm), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.



# Müslibar Bisquit/Cho

## TILBEREDNING

Nydes som de er

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), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, VALLEPULVE (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [maismel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkekolie], koncentreret æblesaft, solsikkekolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

# Sesam marineret råkost med kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	403kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	6,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, Rødbede, Kyllingebrystfillet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **SOJABØNNER**, Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223, indeholder **SULFITTER**), Hørfra(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 .

# Sesam marineret råkost med kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	410kJ / 98kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,3g
Protein	8,0g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, Rødbede, Kyllingebrystfillet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **SOJABØNNER**, Ristet **SESAMolie**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223, indeholder **SULFITTER**), Hørfra(2%), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Vand, sukker, rød chili (8%), hvidløg, salt, surhedsregulerende middel: E260, emulgator: E410, E412, E415, konserveringsmiddel: E211 .