

Kvark med luxusmüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	7,4g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK,
MÆLKEsyrrekultur, OSTELøbe, havregryn
(dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn,
MANDLER(4%), Boghvedekerner hele, Kokos,
Hørfrø(1%), Ananas, papaya, melon

Kvark med luksusmüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK,
MÆLKEsyrrekultur, OSTELøbe, havregryn
(dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn,
MANDLER(4%), Boghvedekerner hele, Kokos,
Hørfrø(1%), Ananas, papaya, melon

KVINDE - FREDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Etøbe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OST**Etøbe, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekolie, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Stegt kyllingebryst med kartofler, gulerodstzatziki

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Kom bønner, kartofler og kylling på en bageplade og varm i ovnen i 25-30 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	396kJ / 94kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	9,0g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt., Grønne bønner, Homogeniseret højpasteuriseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okso), syret med levende yoghurtkultur., Gulerod, broccoli, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, eddike, salt, aroma., Dild, Salt

Stegt kyllingebryst med kartofler, gulerodstzatziki

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki

Kom bønner, kartofler og kylling på en bageplade og varm i ovnen i 25-30 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	390kJ / 93kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt., Grønne bønner, Homogeniseret højpasteuriseret MÆLK, plante-fedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okso), syret med levende yoghurtkultur., Gulerod, broccoli, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, eddike, salt, aroma., Dild, Salt

Sødt saltet mix

TILBEREDNING

INDEHOLDER

50% PEANUTS, 40% rosiner, sukker, glukosesirup, sølsikkede / sikrosolja, salt, konsistensmiddel, E414, honning / honung, emulgator / emulgeringsmedel, 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 - TORSDAG

Lakrids mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker, formella/forsocker, salt, kakao pulver, **KAKAOSMØR**, rapsole, 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 - TIRSDAG

Müslibar mørk choko

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1550kJ / 369kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,5g
Kulhydrat	54g
Heraf sukkerarter	24g
Protein	6,2g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

oligofruktosesirup, mørk chokolade 22% [sukker, kakaoemasse, **KAKAOSMØR**, emulgator (SOJALECITIN), vanilleekstrakt], korn-crispies [**HVEDEMEL, VALLEPULVER (MÆLK)**], salt, gurkemeje, hævemiddel (e200), **HAVREFLAGER** 18%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, **HVEDEMEL**, fedtfattigt kakaopulver 5.3%, **BYGMALT** ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, sølsikkeolie, kokosflager, salt, emulgator (**SOJALECITHIN**).

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 - FREDAG

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.

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**.

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 - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Hakket oksekød(12%), Gulerod, pøberfrugt(4%), lag Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER, HVÆDE**, 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 - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJABØNNER**, Ris Vilde Mix(17%), hvidkål, Hakket oksekød(12%), Gulerod, pøberfrugt(4%), lag Kokosmælk, vand(2%), Vand, **SOJABØNNER, HVÆDE**, 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

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, Rabarber, Jordbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	262kJ / 62kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	5,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, Rabarber, Jordbær, Sukker,
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	260kJ / 62kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Sandwich med tunsalat og salat

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	740kJ / 176kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,5g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symningskultur(7%), peberfrugt, **Ærter**, majs, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, Sort peber, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med tunsalat og salat

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	718kJ / 171kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	7,5g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

skjævek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isberg(14%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLommer**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **SKUMMETMÆLK**, **FLØDE**, symningskultur(7%), peberfrugt, **Ærter**, majs, Rødløg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Halalcertificeret, Purieg, Salt, Sort peber., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEWNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	14g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % fisk - MANDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidtæg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(7%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	584kJ / 139kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	12g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % fisk - MANDAG

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	383kJ / 91kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	5,5g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), vand, Hvídløg 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), Salt

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	5,8g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerærter, 6% skyerøsvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), 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), Salt

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HVEDEMEL vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1169kJ / 278kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	44g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(6%),
Hørfrø, Chiafrø, honing, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,3g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kakaogrød med kokos

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, SKUMMETMÆLK 0,2%,
MÆLKEsyrekultur, HAVREGRYN, MANDLER(6%),
Hørfrø, Chiafrø, honing, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,2g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,1g
Salt	0,16g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **HVEDEKERNER** (18%), Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(14%), **SOJABØNNER**, broccoli, Gulerod, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyrer), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,6g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, **HVEDEKERNER** (18%), Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(14%), **SOJABØNNER**, broccoli, Gulerod, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyrer), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Scrambled eggs med spinat & ost med rugbrød

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (24%), spinat, **MÆLK**, anti klumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	11g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med spinat & ost med rugbrød

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE** (24%), spinat, **MÆLK**, anti klumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	11g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, hvidkål, Vand, **BULGUR**, Rødbede, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	9,8g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, hvidkål, Vand, **BULGUR**, Rødbede, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Rapsolie, Hørfrø(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	624kJ / 148kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede,
Grønne bønner, Kyllingebrystflet (96%), vand, dextrose,
salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup,
D-xylose(9%), MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTEfløde(9%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker,
solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsoolie,
stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	624kJ / 148kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,6g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, .
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede,
Grønne bønner, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose,
salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup,
D-xylose(9%), MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTEfløde(9%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker,
solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsoolie,
stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, Peber, sort

Veggie bites med kartofler, sauce tatare og roman

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare

Kom frikadeller og kartofler på en bageplade.

Grønt: prik hul i filmen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	701kJ / 167kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	1,7g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, romaneskål 34%, blomkål, pariserkarotter, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, løg, solsikkeolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLOMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (12%). Citronsaft, eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (SENNEPSMEL, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allchående, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), Salt, Peber, sort

Veggie bites med kartofler, sauce tatare og roman

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare

Kom frikadeller og kartofler på en bageplade.

Grønt: prik hul i filmen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	1,7g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, romaneskål 34%, blomkål, pariserkarotter, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, leq, solsikkeolie, kartoffelflager, salt, spinatpulver, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPS**mel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (12%). Citronsaft, eddike, løgpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allchående, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Salt, Peber, sort

Blomkålsbøf med ris, indisk karrysauce og julienr

TILBEREDNING

Blomkålsbøf kommes på bageplade.

Prik hul i film.

Varm ved 200°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	603kJ / 144kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,4g
Salt	0,51g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Blomkål (38 %), **RASP** (**HVEDEMEL**, salt, gær), **OST** (13 %), **(ÆG)**, solsikkekølle, vand, magsstivelse, **HVEDEMEL**, porre, **FLØDE, SESAMFRØ** 1 %, persille, jodiseret salt (salt, kaliumjodid), hvid peber., Vand, røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(12%), Kokosmælk, vand(4%), Rødløg(2%), Tomater, salt,(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Blomkålsbøf med ris, indisk karrysauce og julienr

TILBEREDNING

Blomkålsbøf kommes på bageplade.

Prik hul i film.

Varm ved 200°C i 25-30 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,4g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Blomkål (39 %), **RASP** (**HVEDEMEL**, salt, gær), **OST** (13 %), **(ÆG)**, solsikkekølle, vand, magsstivelse, **HVEDEMEL**, porre, **FLØDE, SESAMFRØ** 1 %, persille, jodiseret salt (salt, kaliumjodid), hvid peber., Vand, røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(12%), Kokosmælk, vand(4%), Rødløg(2%), Tomater, salt,(1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi). Bredbladet persille, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort