

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Skyr m. mango-solbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	284kJ / 68kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	6,1g
Protein	5,5g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 144kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,2g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose, Grønne bønner, **Ærter**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E 270) aroma: naturlig basilikum, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **PEANUTS**, palme olie, salt, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,6g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E 1442), glukosesirup, D-xylose, Grønne bønner, **Ærter**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEWØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **PEANUTS**, palme olie, salt, **MÆLK**, salt, **MELKE**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	736kJ / 175kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,9g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryttillet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Rødbede, Rapsolie, **PERLESPELT**, Quinoa, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), honing, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	8,1g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryttillet (98%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Rødbede, Rapsolie, **PERLESPELT**, Quinoa, rød quinoa, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 10 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), honing, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Thai ramen suppe med kylling

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	365kJ / 87kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,4g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Kokosmælk, vand, durum fuldkorns**HVEDE**, peberfrugt, Champignon, bladspinat, Vand, **SQUABØNNER**, **HVEDE**, salt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (39,3%), havessat, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, **Terret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker, , Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, 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), Koriander

Thai ramen suppe med kylling

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingebrynstillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Kokosmælk, vand, durum fuldkorns**HVEDE**, peberfrugt, Champignon, bladspinat, Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (39,3%), havessat, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, **Terret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker, , Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, 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), Koriander

Veggie nuggets med stuvet hvidkål og kartofler

TILBEREDNING

Kom veggie nuggets på en bage plade.

Kartofler & kål: prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, blomkål 27%,
kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, lag, solsikkekolie,
kartoffelstager, salt, spinatpulver, hvidkål, **SØDMÆLK**,
Vand, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs,
Muskatnød

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	1,6g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Veggie nuggets med stuvet hvidkål og kartofler

TILBEREDNING

Kom veggie nuggets på en bage plade.

Kartofler & kål: prik huller i filmen.

Varm i ovnen i 20-25 min. v. 180°C.

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, blomkål 27%,
kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, lag, solsikkekolie,
kartoffelflager, salt, spinatpulver, hvidkål, **SØDMÆLK**,
Vand, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs,
Muskatnød

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	363kJ / 87kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	1,6g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,9g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hytteost m. mandler hertil ciabatta og tomat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, salt,
rapsolie, gær, BYGMALT, Cherrytomat(12%),
MANDLER

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,8g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

WASA ost, tomat

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Hvedemel 58%, vegetabilsk fedt (raps, shea), ostepulver 9%, maltodextrin, karnemelkpulver, gær, sukker, aroma (mælk), salt, tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%. Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1985kJ / 473kcal
Fedt	22g
Heraf mættede fedtsyrer	8,5g
Kulhydrat	57g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	10g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Snackpack pizza

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

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

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/perilla, hvidløgspulver/ vittløkspulver,
antiklumpningsmiddel/klumpfrembyggende medel: e551,
gærestrekt/jæstestrekt, 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.

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Rosiner, MANDLER, tørrede tranebær, ristet og saltet, CASHEWØDDER, sukker, solsikkekøle, 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 - FREDAG

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**

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

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	860kJ / 205kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,3g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,
Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret
tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%),
Iceberg, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur,
80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende
ÆGGEBLØMMER, eddike salt, **SENNEP**smet,
fortykkingsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202),
pH under 4,5,(13%), Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand,
salt, citronsyre, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**),
kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse
kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre,
konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt.,
Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Sandwich med kyllingesalat og salat

TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	819kJ / 195kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, salt, rapsole, gær, **BYGMALT**,
Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret
tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(22%),
Iceberg, **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur,
80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende
ÆGGEBLØMMER, eddike salt, **SENNEP**smet,
fortykkingsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202),
pH under 4,5,(13%), Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand,
salt, citronsyre, vand, salt, aroma (indeholder **selleri**),
kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse
kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre,
konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt.,
Salt, Karry, Gurkemeje, Peber, sort

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-vitaminer, **BYG** kerner, Cherrytomat, peberfrugt, Grønne bønner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	381kJ / 91kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,8g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-vitaminer, **BYG** kerner, Cherrytomat, peberfrugt, Grønne bønner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	376kJ / 90kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,0g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Paprikagryde med grøntsager og ris

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min. ved 180°C)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	299kJ / 71kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,9g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(13%), Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, courgetter i tern, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Champignon, løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomater, salt, Paprika, Salt, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal; aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, estragonekstrakt, Peber, sort

Paprikagryde med grøntsager og ris

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.
Varmes 20-25 min. ved 180°C)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	316kJ / 75kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,0g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **Brune** ris (spor af GLUTEN)(13%), Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, courgetter i tern, **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471, Champignon, løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomater, salt, Paprika, Salt, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, estragonekstrakt, Peber, sort

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, 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	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 - MANDAG

Bbq kylling med vilde ris og grønt

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (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, rapsoolie, **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 - MANDAG

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

Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og mix

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	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,2g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Kalvekød(8%), Fløde; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Broccoli, Champignon, **KOMÆLK**, salt.
OSTELØBE: Lysozym, protein fra ÆG(3%), Ieg, spinat, vand, salt, aroma (indeholder selleri), Kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og mix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	6,0g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Kalvekød(8%), Fløde; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Broccoli, Champignon, **KOMÆLK**, salt.
OSTELØBE: Lysozym, protein fra ÆG(3%), Ieg, spinat, vand, salt, aroma (indeholder selleri), Kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt,(47%),
Havregryn(dampbehandede 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 finkvædede), 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

Bulgursalat med grillet grønt og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	11g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(28%), Vand, **BULGUR**, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% **KRYDDERSMØR (SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, HVEDE, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Salt

Bulgursalat med grillet grønt og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	506kJ / 120kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,9g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kyllingebrystfillet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose(28%), Vand, **BULGUR**, 28.5% grillede grøntsager (rød og gul peber i tern, løg i tern, solsikkeolie), cherrytomater, babykarotter, bønner, champignon, perleleg, 9% **KRYDDERSMØR (SMØR)**, krydderiblanding (hvidløg, peber, paprika, allehånde, nelliker, muskatnød, salt, løg, merian, lavendel, oregano, timian, basilikum, sukker, farvestof: e 150c, glukosesirup (kartoffel)), **SOJASAUCE** (SOJABØNNER, HVEDE, salt), rød balsamicoeddike (eddike, druemost, antioxidant: e 220, farvestof: e 150d), **SOJASAUCE** (vand, **SOJA**, **HVEDE**, salt), basilikum, hvidløg, salt), **SOJABØNNER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Salt