

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kikærtesalat med salatost og urter

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe, 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, **OSTE**leste, 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

Italiensk Lasagnette m. bolognese og bechamel

TILBEREDNING

Fjern folien på bakken.
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,8g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDEerstatning** (**KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLKesyrekultur**, **OST**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, guleroedsafpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Hakket oksekød, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKesyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), **SELLERI**, guleredder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), Vand, rødvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbit., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Peber, sort, Basilikum, Oregano.

Italiensk Lasagnette m. bolognese og bechamel

TILBEREDNING

Fjern folien på bakken.
Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	448kJ / 107kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,1g
Salt	0,69g

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDEerstatning** (**KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLKesyrekultur**, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, guleroedsafpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Hakket oksekød, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKesyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, løg, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, Salt, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), Vand, rødvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Peber, sort, Basilikum, Oregano.

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

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

MAND - TIRSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

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

KVINDE - TIRSDAG

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 - ONSDAG

Lakrids mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

94,5% **MANDLER**, 1,6% lakrids druesukker, formella/forsocker, 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

Snackpack popcorn

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Majs (80 %), rapeseed, maltodextrin, salt,
YOGHURTPULVER, glukose, legpulver, hvid peber,
emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk
ingrediens. Kan indeholde spor af **SOJA**.

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 - FREDAG

Be kind honey

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1776kJ / 423kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

HAVRE (glutenfri havre 33%, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherol ekstrakt, glukosesirup, honning 11%, brune riskrisp (brunt risemel 10%, honning, havsalt), hirse 8%, kokos, rapskerneolie, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa 0.5%, havsalt. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**).

WASA PIZZA

TILBEREDNING

INDEHOLDER

RUGKÆKBRØD (FULDKORNSRUGMEL 50%,
RUGMEL, gær, salt), ostefyld 36,5% (rapasolle,
ostepulver 9% (MÆLK), sheasmør,
KÆRNEMÆLKSPULVER, maltodextrin, naturlig aroma
(MÆLK), tørret tomat 0,7%, tørret basilikum 0,02%).
KAN INDEHOLDE SPOR AF SESAMFRØ,
SOJABØNNER OG LUPIN.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1885kJ / 449kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	7,3g
Kulhydrat	47g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Birchergrød med hasselnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kylling i kormasauce med vilde ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,5g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingeenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse D-xylose, glukosesirup (19%), Vand, Ris Vilde Mix(10%), Kokosmælk, vand(8%), Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(3%), løg, Tomater, salt, **MANDLER**(1%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, aroma (indeholder **sulfit**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliager, Gurkemeje

Kylling i kormasauce med vilde ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,7g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse D-xylose, glukosesirup (19%), Vand, Ris Vilde Mix(10%), Kokosmælk, vand(8%), Homogeniseret højpastøriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur.(3%), løg, Tomater, salt, **MANDLER**(1%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, aroma (indeholder **sulfer**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Chilliager, Gurkemeje

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

Kyllingeindefilet (95%), vand, dextrosa, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidleg, 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

Spinatsticks med kartofler, urtedressing og grønne

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	777kJ / 185kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,0g
Salt	0,53g

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMÆLK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), høg, ÆGGEBLØMME, sukker, eddike, salt, modstivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernemel, xanthan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikarter, Ærter, broccoli

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Spinatsticks med kartofler, urtedressing og grønne

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	775kJ / 184kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	3,2g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, destrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMÆLK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær., Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), høg, ÆGGEBLØMME, sukker, eddike, salt, modstivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernemel, xanthan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikarter, Ærter, broccoli

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

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%), 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

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

Indisk vegetargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Prik huller i filmen og varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Kokosmælk, vand, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, -leg, ærteprotein(2%), Linser, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kaneel, Gurkemeje

Indisk vegetargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Prik huller i filmen og varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Kokosmælk, vand, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, -leg, ærteprotein(2%), Linser, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kaneel, Gurkemeje

Indisk vegetargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Prik huller i filmen og varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,1g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Kokosmælk, vand, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, -leg, ærteprotein(2%), Linser, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagssekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanol, Gurkemeje

Indisk vegetargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

Prik huller i filmen og varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,1g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Kokosmælk, vand, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, -leg, ærteprotein(2%), Linser, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kanel, Gurkemeje

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, 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 hærdeet rapsolie,
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 durumhvete,
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