

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN(5%),
MANDLER(3%), Hørfrø(3%),
VALNØDDEKERNER(2%),
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma,
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,8g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Vaniljeskyr m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, HAVREGRYN(5%),
MANDLER(3%), Hørfrø(3%),
VALNØDDEKERNER(2%),
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma,
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	594kJ / 141kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed olie, gær, **BYGMALT**, **SØDMÆLK**(8%), Purieg, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	629kJ / 150kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	8,4g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs m. brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	629kJ / 150kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	8,4g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, salt, rapeseed olie, gær, **BYGMALT**, **SØDMÆLK**(8%), Purlog, Salt

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

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

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende midde (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Ristede peanuts

TILBEREDNING

INDEHOLDER

torristet PEANUTS, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2682kJ / 639kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	7,7g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	24g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

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/klumpfrembyggende medel: e551,
gærestrakt/jæstextrakt, 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 %), rapeseje, maltodextrin, salt,
YOGHURTPULVER, glukose, lægpulver, hvid peber,
emulgator (solsikkelecithin), naturlig aroma. = økologisk
ingrediens. Kan indeholde spor af **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

Powergrød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,3g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Havregryn(dampbehandlet og firtalsede),
100%fuldkorn., Kokos(4%), Solesikkekerer,
Græskarkerner(3%), Hørfrø(3%), honing, Salt

Powergrød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,3g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Havregryn(dampbehandlet og firtalsede),
100%fuldkorn., Kokos(4%), Solesikkekerer,
Græskarkerner(3%), Hørfrø(3%), honing, Salt

Grovbrød m. hummus og råkost

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	671kJ / 160kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300),
HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, spiskikkekerner,
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**,
DURUMHVEDE, Gulerod, **MANDLER**, Solterrede
tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende
middel: citronsyre (E 330), Citronsaft, **SESAMFRØ**,
Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, vand,
hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt,
cayennepeber

Grovbrød m. hummus og råkost

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	4,6g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300),
HVEDEMEL, vand, malt af **KORN**, spisskikæerner,
hørfro, havsalt, olivenolie, G/ER, **HVEDEGLUTEN**,
DURUMHVEDE, Gulerod, **MANDLER**, Solterrede
tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende
middel: citronsyre (E 330), Citronsaft, **SESAMFRØ**,
Rapsolie, **SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, vand,
hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt,
cayennepeber

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	360kJ / 86kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,0g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

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

Stegt kylling med kikærtesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,4g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

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

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Homogeniseret
højpastøriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,
HAVREGRYD, hirse(2%), rød quinoa(2%), honing,
Trandsæer, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner(1%),
Kokos, Græskærkerner(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,7g
Protein	4,9g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, Homogeniseret
højpastøriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret
MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,
HAVREGRYD, hirse(2%), rød quinoa(2%), honing,
Trandsæer, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner(1%),
Kokos, Græskarkerner(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	523kJ / 124kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	4,6g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	728kJ / 173kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,2g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvete, Cherrytomat(12%), Rapsolie, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucola i blikke, Pasteriseret mælk, salt, animalsk ostepolva, lysozyme (fra ÆG)(3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Middelhavs pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	758kJ / 181kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	4,4g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Cherrytomat(12%), Rapsolie, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Citronsaft, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), salat rucola i blikke, Pasteriseret mælk, salt, animalsk osteløbe, lysozyme (fra ÆG)(3%), æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

HVEDEMEEL, vand, **RUGMEEL**, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

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, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1067kJ / 254kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	37g
Heraf sukkerarter	8,1g
Protein	11g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Salt,

Asiatisk rissalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

mangotern, Vand, **SOJABØNNER**, Gulerod, **Brune ris** (spor af GLUTEN)(12%), **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Salt,

Kyllinge i sur/sødsauce m nudler wok mix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	399kJ / 95kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	7,5g
Salt	0,68g

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerærter, 6% skyeressvampe, 6% baby-majs, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, vand (50,4%), **DURUMHVEDE SEMOLINA** (47%), hele ÆGULVER (1,3%), salt, søsikkeolie, malet gurkemejerod, **HVEDEMEL**, ristet **HVEDE MALTMEL**, **BYG MALTEKSTRÅK**, Vand,, Sukker og rørsukkersirup,, Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsags-ekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kyllinge i sur/sødsauce m nudler wok mix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	7,9g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerærter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, vand (50,4%), **DURUMHVEDE SEMOLINA** (47%), hele **ÆGULVER** (1,3%), salt, søsikkeolie, malet gurkejerod, **HVEDEMEL**, ristet **HVEDE MALTMEL**, **BYG MALTEKTRAKT**, Vand,, Sukker og rørsukkersirup,, Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikaoleoresin, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Stegt marineret inderfilet med ris, grønt og paprika

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnave gulerødder.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,1g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup., Ris Vilde Mix(12%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Vegetabilisk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalotteleg, hvidløg, chili, peber, ramsie, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie),(1%), Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citrussaltkoncentrat, 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: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Stegt marineret inderfilet med ris, grønt og paprika

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavne gulerødder.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,6g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup., Ris Vilde Mix(12%), **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471., Vegetabilisk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalotteleg, hvidløg, chili, peber, ramsie, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie),(1%), Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citrussaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika., Sukker, vand, salt, aroma (indeholder **søller**), Kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse Kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Toscansk bolognese med spaghetti

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,8g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(24%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMELI**, vand, Champignon, Pasteuriseret **mælk**, salt, animalsk **osteløbe**, lysozyme (fra ÆG), Svinekød 10-15%, Iæg, grisekød, salt, spæk, **LAKTOSE**, krydderier, druesukker, krydderiekstrakter, antioxidant (E-316), smagsforstærker (E-621), gærkultur, stabilisatorer (E-40, E-45), konserveringsmiddel (E-250), farvestof (E-120), dextrin., **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471.; vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., ærteprotein, Vand, salt, svampesaff-, koncentrat 9.0 %, sukker, modificeret kartoffelstivelse, aroma, syre: mælkesyre, karamelliseret sukker, karamelliseret glukosesirup, konserveringsmiddel: kaliumsorbat., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202).

Toscansk bolognese med spaghetti

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,0g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(24%), Fuldkorns **DURUMHVEDEMELI**, vand, Champignon, Pasteuriseret **mælk**, salt, animalsk **osteløbe**, lysozym (fra ÆG), Svinekød 10-15%, leg, grisekød, salt, spæk, **LAKTOSE**, krydderier, druesukker, krydderiekstrakter, antioxidant (E-316), smagsforstærker (E-621), gærkultur, stabilisatorer (E-40, E-45), konserveringsmiddel (E-250), farvestof (E-120), dextrin., **Fløde**; modificeret stivelse; stabilisator: E466, E331; karagen; emulgator: E471.; vand, salt, aroma (indeholder **selleri**), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse kyllingfedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt., ælprotein, Vand, salt, svampesaft-, koncentrat 9.0 %, sukker, modificeret kartoffelstivelse, aroma, syre: mælkesyre, karamelliseret sukker, karamelliseret glukosesirup, konserveringsmiddel: kaliumsorbat., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202).

Boeuf bourguignon med stegte kartofler og rødbær

TILBEREDNING

Kom kartofler og rødbeder på en bageplade.

Kød: prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	287kJ / 68kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	4,0g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, pebereksktrakt, rødbeder, Vand, Kålvædd, Champignon, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), porrer(4%), Perleleg(3%), Rødvín, **SULFITTER**, Vand, rødvín, salt, Kødskstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, Rapsolie, honing, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Portvin (med **SULFITTER**) 28 %, rødvínkoncentrat (med **sulfitter**) 25 %, brun farin, rødvín (med **SULFITTER**) 8 %, salt, skaldøleløgspur, citrusfibre, fermenteret sukker, Salt, Bredbladet persille, Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Laurbærblade, Timian(0%), Sort peber, Peber, sort

Boeuf bourguignon med stegte kartofler og rødbær

TILBEREDNING

Kom kartofler og rødbeder på en bageplade.

Kød: prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	296kJ / 70kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	3,7g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, rødbeder, Vand, Kålvædd, Champignon, Groftskårne orange, gule og lilla gulerødder (94 %), solsikkeolie (6 %), porrer(4%), Perleleg(3%), Rødvín, **SULFITTER**, Vand, rødvín, salt, Kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, Rapsolie, honing, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Portvin (med **SULFITTER**) 28 %, rødvínskoncentrat (med **sulfitter**) 25 %, brun farin, rødvín (med **SULFITTER**) 8 % salt, skaldøllebspurid, citrusfibre, fermenteret sukker, Salt, Bredbladet persille, Acetyleret distivelsesadipat E1422/waxy majs, Laurbærblade, Timian(0%), Sort peber, Peber, sort

Veggie tots med bulgursalat

TILBEREDNING

Bulgursalaten kan nydes kold og varm.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	654kJ / 156kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,4g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, lag, solsikkeolie, kartoffelager, salt, spinatpulver. **BULGUR**, 75% kogte kikkerter, 9,5% tahini(**SESAMfrøpasta**), vand, salt,hvidlegpulver, surhedsregulerendemiddel (E330), konservering (E202), semi soltørrede cherrytomater (50%), solsikkeolie, hvidløg (1,3%), oregano (0,3%), lag, basilikum, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), antioxidant (ascorbinsyre). **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**lebe(5%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, Salt

Veggie tots med bulgursalat

TILBEREDNING

Bulgursalaten kan nydes kold og varm.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	657kJ / 156kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, lag, solsikkeolie, kartoffelager, salt, spinatpulver. **BULGUR**, 75% kogte kikkerter, 9,5% tahini(**SESAMfrøpasta**), vand, salt,hvidlegpulver, surhedsregulerendemiddel (E330), konservering (E202), semi solterrede cherrytomater (50%), solsikkeolie, hvidløg (1,3%), oregano (0,3%), lag, basilikum, salt, surhedsregulerende middel (citronsyre), antioxidant (ascorbinsyre). **MÆLK**, salt. **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**lebe(5%), **SOJABØNNER**, Grønne bønner, Salt

Spinatsticck med kartofler, sauce tatare og gnave g

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare & gulerødde

Kom spinatsticks & kartofler på en bageplade.

Varmes ved 180°C i 25-30min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	823kJ / 196kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	2,2g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Gulerod, Kartofler, salt, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLOMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5.(14%), Citronsaft, eddike, læggulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (SENNEPSMEL, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allertånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150b), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), Salt, Peber, sort

MAND % svin - MANDAG

Spinatstick med kartofler, sauce tatare og gnave g

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Sauce tatare & gulerødde

Kom spinatsticks & kartofler på en bageplade.

Varmes ved 180°C i 25-30min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	838kJ / 200kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,1g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, Spinat 41 %, pretzelrasp 15 % (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, HVEDEMEL, vand, rasp, (HVEDEMEL, surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver), FLØDE, SKUMMETMELK, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende ÆGGEBLOMMER, eddike salt, SENNEPSmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5.(14%), Citronsaft, eddike, læggulv, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (SENNEPSMEL, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allertånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150b), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, SENNEPSFRØ, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 KALIUMSULFIT), Salt, Peber, sort