

Grød med gulerod, tranebær & valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,7g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

vand, **MANDLER** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkerneremel, guar-gum), emulgator (solsikkelechin), **Havregryn**(dampbehandlede og firtalsede), 100% fuldkorn... Vand, Gulerod, tranebær, **VALNØD**(6%), Sukker og rørsukkersirup., Kanel, Kardemomme, Salt

Grød med gulerod, tranebær & valnødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	3,7g
Salt	0,15g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

vand, **MANDLER** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannes-brødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkelechin), **Havregryn**(dampbehandlede og firtalsede), 100% fuldkorn... Vand, Gulerod, tranebær, **VALNØD**(6%), Sukker og rørsukkersirup., Kanel, Kardemomme, Salt

KVINDE - MANDAG

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	300kJ / 72kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,9g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**, **MÆLK**, **Esyre**, **kultur**, **OSTE**, **løbe**, **Frugtmix** (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Kvark m. frugt topping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	305kJ / 73kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	4,8g
Salt	0,09g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK, MÆLK
Etsyrekultur: **OSTE**løbe, Frugtmix (50%) (kirsebær (98% stenfr), ribs, solbær, æbler, jordbær), vand, sukker, glukose-fruktosesirup, modificeret stivelse (E1422), fortykningsmiddel: xanthan gummi (E415), johannesbrødkærnemel (E410) og guar gummi (E412), surhedsregulerende middel: citronsyre (E330), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakomasse, kakosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærger, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Grøn bulgursalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Vand, coxgetter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **SQJABØNNER**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	4,4g
Salt	0,60g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Vand, coxrætter i tern, **BULGUR**, Basilikum, solsikke olie, **CASHEVNØDDER**, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Cherrytomat(11%), babyspinat, **SQJABØNNER**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(4%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	510kJ / 122kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,3g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Spaghetti med kødboller og tomatsoUCE

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
 2. Fjern label & prik huller i filmen.
- Koldt tilbehør: gnave gulerødder

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	426kJ / 101kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	3,8g
Salt	0,89g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, løg, Sukker, Tomater, salt., Salt, Vineddike (indeholder sulfitt), kogt druemost, farve: ammoniumsulfitt karamel (E 150d), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagskoncentrat (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikacoleoresin, Peber, sort, Oregano.

Spaghetti med kødboller og tomatsoUCE

TILBEREDNING

Varmes 20-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
 2. Fjern label & prik huller i filmen.
- Koldt tilbehør: gnave gulerødder

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	421kJ / 100kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	3,8g
Salt	0,86g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Oksekød (61%), vand, løg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, løg, Sukker, Tomater, salt., Salt, Vineddike (indeholder sulfit), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E 150d), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, salt, hvidvin, grønsagskoncentrat (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, farvestof: paprikacoleoresin, Peber, sort, Oregano.

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Fersken yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

LETMELK, fersken (6,5%), sukker (3,5%), hindbær (1,5%), majsstivelse, vanilleekstrakt (0,05%), fortykningsmiddel (pektin), citronkoncentrat, **YOGHURT KULTUR**, sødestof (steviol glykosid), Hørfrø, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Solsikkekerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Linse Lasagnette m. bechamel

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,9g
Salt	0,60g

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

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(18%), Vand, **LETMÆLK**, **FLØDEerstatning (KERNEMÆLK**, veg.fedtstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK**, **MÆLKEsyrekultur**, OCT Etiloie, kartoffelmel), gærrestrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **DURUMHVEDEMEl**, vand, **MÆLK**, anti klumpningsmiddel, kartoffelsivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), Gulerod, spinat(3%), Ærter, afskallede, løg, Tomater, salt (1%), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, **selleri**), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof, paprikaeoresin, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Oregano, basilikum, merian, Laurbærblade

Linse Lasagnette m. bechamel

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	410kJ / 98kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,5g
Salt	0,59g

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

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel, citronsyre (E-330)(18%), Vand, **LETMÆLK**, **FLØDEerstatning (KERNEMÆLK**, veg.fedstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDEmel**, salt, revet **OST (MÆLK**, **MÆLKEsyrekultur**, OCT Elolje, kartoffelmel), gærrestrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **DURUMHVEDEmel**, vand, **MÆLK**, anti klumpningsmiddel, kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(9%), Gulerod, spinat(3%), Ærter, afskallede, løg, Tomater, salt (1%), Salt, vand, salt, hvidvin, grønsagekstrakt (gulerod, pastinak, selleri), aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, sukker, konserveringsmiddel, kaliumsorbat, farvestof, paprikaeoresin, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Oregano, basilikum, merian, Laurbærblade

Mandler med lakrids

TILBEREDNING

Kan med fordel luges

INDEHOLDER

95% MANDLER, 2% lakrids, druesukker, formelis, salt, kakaopulver, kakaosmør, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2428kJ / 578kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	21g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

Snackpack cheese

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1865kJ / 444kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	64g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,8g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

INDEHOLDER

majs (80 %), rapeseed, **OSTEPULVER** (2 %),
VALLEPULVER (MÆLK) , salt, aroma, gasrekskrakt,
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),
syre (citronsyre), emulgator (solsikkeleicithin),
rosmariniekstrakt.

Be kind hindbær

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1739kJ / 414kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	65g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

HAVRE 32% (glutenfri **HAVRE**, sukker, rapskerneolie, antioxidant tocopherolrig ekstrakt), glukoseirup, honning, brune risfnas (brun rismel 9%, honning, havsalt), hirse 7%, kokos, rapskerneolie, tørrede hindbær, **BOGHVEDE** 2%, amarant 2%, quinoa0.5%, havsalt, naturlige aromastoffer. (Kan indeholde: andre **NØDDER, MÆLK, SOJA**)

WASA TACO

TILBEREDNING

INDEHOLDER

RUGKNEKBRØD (FULDKORNSRUGMEL 67 g, gær, salt), tjd 59 g (rapssolie, majsmeel 7,9 g, sheasmør, ostepulver 4,3 g (MÆLK), maltodextrin, naturlige aromaer (MÆLK), KÆRNEMÆLKSPULVER, farve: paprikaekstrakt). Kan indeholde spor af SESAMFRØ, SOJA, og LUPIN. () g for 100 g produkt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1875kJ / 446kcal
Fedt	21g
Heraf mættede fedtsyrer	6,5g
Kulhydrat	46g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	12g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

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

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	892kJ / 212kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	13g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Kogte æg med brød og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Æg og brød kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende midler: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, malt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDE**GLUTEN, **DURUMHVEDE** (25%), **MANDLER** (13%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	12g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, dekstrosa, 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 - MANDAG

Sandwich med pestokylling og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

Kyllingeindertillet (95%), vand, dekstrosa, 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 - MANDAG

Kartoffelfad med kylling og rodfrugter

TILBEREDNING

Kom kartofler, rodfrugter & kylling på en

Varm i ovnen i 25 min. ved 180°C

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **SELLERI** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Vegetabilsk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalotteæg, hvidløg, chili, peber, ramsløg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	488kJ / 116kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,8g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kartoffelfad med kylling og rodfrugter

TILBEREDNING

Kom kartofler, rodfrugter & kylling på en

Varm i ovnen i 25 min. ved 180°C

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingenderfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%, **SELLERI** 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%, Vegetabilsk olie (raps, delvis hærdet), krydderier (skalotteæg, hvidløg, chili, peber, ramsløg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,8g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	6,1g
Salt	0,93g

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat (11%), Kyllingebystilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	5,9g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **DURUMHVEDEMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, Cherrytomat (11%), Kyllingebystilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioca-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, **MELK**, salt, **MELK**Esyrekultur, **OST**Eløbe(8%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Shepherds Pie med oksekød

TILBEREDNING

Ovn: 25-30 min v. 180°C

Prik hul i filmen.

Koldt tilbehør: Gnavegulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	280kJ / 67kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	3,1g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,8g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, kartofler, **VALLEpermost (MÆLK)**, FLØDE, **SKUMMETMÆLK**, salt, krydder, peberestrakt, Vand, Hakket oksekød(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, lag., Rødvín, **SULFITTER**, **Ærter**, ærteprotein, eddike, leggpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, rødvin, salt, Kædestrakt, aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, Tomater, salt,(1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Rosmarin-, Timian, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Shepherds Pie med oksekød

TILBEREDNING

Ovn: 25-30 min v. 180°C

Prik hul i filmen.

Koldt tilbehør: Gnavegulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	276kJ / 66kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	3,1g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,8g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, kartofler, **VALLEpermost (MÆLK)**, FLØDE, **SKUMMETMÆLK**, salt, krydder, peberestrakt, Vand, Hakket oksekød(7%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADESELLERI**, lag., Rødvín, **SULFITTER**, **Ærter**, ærteprotein, eddike, leggpulp, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**SENNEPSMEL**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Vand, rødvin, salt, Kædestrakt, aroma (indeholder selleri), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, Tomater, salt,(1%), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Rosmarin-, Timian, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-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 - ONSDAG

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 - ONSDAG

Quinoaasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

courgetter i tern(29%), Kyllingebrysfilet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Vand, rød quinoa(16%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,4g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Quinoaasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

courgetter i tern(29%), Kyllingebrysfilet (96%), vand, destrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Vand, rød quinoa(16%), Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)(10%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	575kJ / 137kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kylling i kokos med vilde ris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	645kJ / 154kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,9g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kokosmælk, vand(20%), Kyllingbrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Ris Vilde Mix(17%), Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. .
CASHEWNØDDER, salt, Forårsleg, Rødløg, vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingfedt, kyllingekød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvídløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Salt, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort

Kylling i kokos med vilde ris og nøddetopping

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Nøddeblanding

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	663kJ / 158kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,7g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kokosmælk, vand(20%), Kyllingebrystfilet (96%), vand, dextrose, salt, modificeret tapioka-stivelse (E1442), glukosesirup, D-xylose, Ris Vilde Mix(17%), Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. .
CASHEWNØDDER, salt, Forårsløg, Rødløg, vand, salt, aroma (indeholder selleri), kyllingekstrakt, sukker, modificeret kartoffelstivelse, kyllingefedt, kyllingkød, syre: citronsyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, estragonekstrakt, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvídløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Karry, Salt, vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Rapsolie, **Limeblad**, Gurkemeje, Peber, sort