

Kold byggrød m. brombærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt, Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbit.
BYGFLAGER, MANDLER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	4,0g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kold byggrød m. brombærtopping

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt., Sukker, brombær, vand, gellingsmiddel: Pektin, surhedsregulerende middel: Citronsyre, konserveringsmiddel: Kallumsorbit.
BYGFLAGER, MANDLER, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	3,6g
Salt	0,07g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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

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

Urtemarineret kalkun med vilde ris, paprikasauce (

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i ovn v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	436kJ / 104kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	6,8g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **HVEDE** (vand, **SENNEPS** fra eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi., røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix (15%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Tomater, salt (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika., Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Urtemarineret kalkun med vilde ris, paprikasauce (

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i ovn v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	426kJ / 101kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,6g
Salt	0,18g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, **HVEDE** (vand, **SENNEPS** fra eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi., røde gulerodder i strimler, gule gulerodder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Ris Vilde Mix (15%), Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Tomater, salt, (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika., Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidløgspulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Stegt kyllingebryst med kartofler og stuvet grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	297kJ / 71kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,6g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, D-xylose, Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, babykarotter, Blomkål, Rødløg(2%), slikærter, **Ærter**, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Stegt kyllingebryst med kartofler og stuvet grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, kyllingebryst 95,91%, dextrose, salt, tapioka stivelse, glukosesirup, d-xylose, Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, babykarotter, Blomkål, Rødløg(2%), slikærter, **Ærter**, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Jordskoksuppe med kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Brød.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	9,3g
Salt	0,81g

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **HVEDEMEL**, vand, olivenolie, rugsurdej (**RUGMEL**, vand), salt, gær. Kan indeholde spor af **ÆG SOJA, MÆLK, SESAM** og **VALNØDDER**. Jordskokker (88 %) , vand, rapsolie og antioxidantmiddelet (citronsyre) - Vand, **kærmemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middelet (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, læg, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi) , vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, Peber, sort, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid).

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Jordskoksuppe med kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Brød.

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	7,9g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **HVEDEMEL**, vand, olivenolie, rugsurdej (**RUGMEL**, vand), salt, gær. Kan indeholde spor af **ÆG SOJA, MÆLK, SESAM** og **VALNØDDER**. Jordskokker (88 %) , vand, rapsolie og antioxidantmiddelet (citronsyre) - Vand, **kærmemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middelet (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, læg, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (læg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi) , vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, Peber, sort, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid).

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, gæringsmiddel:
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

KVINDE - TIRSDAG

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, gælingsmiddel:
Pektin., MANDLER

WASA ost, tomat

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Hvedemel 58%, vegetabilsk fedt (raps, shea), ostepulver 9%, maltodextrin, kærnemælkpulver, 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/persilla, hvidløgspulver/ vittløkspulver,
antiklumpningsmiddel/klumpförebyggande medel: e551,
gærestrakt/jästextrakt, naturlig aroma (MÆLK/mjØik,
YOGHURT, SMØR/smør),
antioxidant/antioxidationsmedel: e330
(citronsyre/citronsyra), rapsolie/rapsolja, aroma
(rosmarin), kan indeholde/innehålla spor af andre
NØDDER og JORDNØDDER/peanøtter.

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Rosiner, **MANDLER**, tørrede tranebær, ristet og saltet, **CASHEW****NØDDER**, sukker, solsikkekølle, 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**

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	9,5g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteløg, hvidløg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeekestrektpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker... **Limeblad**, Salt

Panang karry med brune ris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,8g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Kokosmælk, vand(17%), **Brune ris** (spor af GLUTEN)(16%), Grønne bønner, små hele majscolber, ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteløg, hvidløg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeekestaktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker... **Limeblad**, Salt

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**, syrningskultur(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

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

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,
Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Solsikkekerner(1%),
Kokos, Græskarkerner(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

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, gæleringsmiddel: 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, RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, mælk(BYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKesyrekultur, OST, 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

Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Vand, **HVEDEKERNER** (18%), Kylling (98%), Salt, Dextrose,(14%), **SOJABØNNER**, broccoli, Gulerod, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilepeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	520kJ / 124kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,7g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hvedekernesalat med broccoli, mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	520kJ / 124kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,2g
Salt	0,21g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, HVEDEKERNER (18%), Kylling (98%), Salt, Dextrose (14%), SOJABØNNER, broccoli, Gulerod, mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat, Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Græsk farsbrød med bulgarsalat & tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki & bulgarsalat

Kom farsbrød på en bageplade og varm i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,9g
Salt	0,87g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilisk protein, eddike, vand, suindefedt, HVEDEASP (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, tærgær), oregano, FETA, Vand, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MÆLK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), solsikkeolie, 2% terret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, suhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), BULGUR, Grønne bønner, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe(4%), Semi driede tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Suhedsregulerendemediel: E330, Salt

Græsk farsbrød med bulgarsalat & tzatziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki & bulgarsalat

Kom farsbrød på en bageplade og varm i 20-25 min ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,0g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, Oksekød DK, HVEDEMEL, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse, SKUMMETMÆLKSPULVER, modificeret kartoffelstivelse (E1412), hydrolyseret vegetabilisk protein, eddike, vand, suindefedt, HVEDEASP (HVEDEMEL, vand, salt tilsat jod, tærgær), oregano, FETA, Vand, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MÆLK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), solsikkeolie, 2% tæret hvidlag, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, suhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), BULGUR, Grønne bønner, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe(4%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidlag, salt, oregano, Suhedsregulerendemiddel: E330, Salt

Bulgursalat med abrikos og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Ærter, courgetter i tern, Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(15%), **BULGUR**, 96,3% abrikos tern , 3,5% rismel, 0,2% **SVOLDIOXID** (E220, **MANDLER**, **MANDLER**(3%), Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	627kJ / 149kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	5,6g
Salt	0,28g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Bulgursalat med abrikos og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Ærter, courgetter i tern, Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(15%), **BULGUR**, 96,3% abrikos tern , 3,5% rismel, 0,2% **SVOLDIOXID** (E220, **MANDLER**, **MANDLER**(3%), Bredbladet persille, Citronsaft, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	573kJ / 136kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	5,3g
Salt	0,29g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

FROKOST rød pastasalat, feta og grissini

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	9,6g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEW**NODDER, basilikum, **OST (MÆLK, salt, osteløbe) PARMIGIANO REGGIANO**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: **MÆLKE**syre (17%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Cherrytomat (12%), **HVEDE**MEL, olivenolie, gær, persille (2,3%), malt (**HVEDE**), salt, hvidløg. Kan indeholde spor af sesam, sennep og soja., majs, **Æ**rter, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OST**Eløbe(3%), Gulerod(2%), Salt

FROKOST rød pastasalat, feta og grissini

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	755kJ / 180kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Solsikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, **CASHEW**NODDER, basilikum, **OST (MÆLK, salt, osteløbe) PARMIGIANO REGGIANO**, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: **MÆLKE**syre (17%), Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Cherrytomat (12%), **HVEDE**MEL, olivenolie, gær, persille (2,3%), malt (**HVEDE**), salt, hvidløg. Kan indeholde spor af sesam, sennep og soja., majs, **Ærter, MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OST**Eløbe(3%), Gulerod(2%), Salt