

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

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 523kJ / 125kcal |
| Fedt | 3,3g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 1,2g |
| Protein | 8,1g |
| Salt | 0,83g |

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kylling (98%), Salt, Dextrose, **E**rtter, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **M**ÆLK, salt, **M**ÆLK**E**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

MAND - FREDAG

Pastasalat m. kylling, pesto og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Kylling (99%), Salt, Dextrose, **E**rtter, Grønne bønner, Basilikum, solsikke olie, **CASHEW**NØDDER, **PARMASANOST**, salt, hvidleg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Solterrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middele: citronsyre (E 330), **M**ÆLK, salt, **M**ÆLK**E**syrekultur, **OSTE**løbe, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 523kJ / 124kcal |
| Fedt | 3,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 1,1g |
| Protein | 9,4g |
| Salt | 0,84g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

FROKOST med quinoa, kylling, rødbede og humr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 576kJ / 137kcal |
| Fedt | 3,4g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,5g |
| Kulhydrat | 16g |
| Heraf sukkerarter | 2,1g |
| Protein | 9,6g |
| Salt | 0,84g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini (**SESAMFRØPASTA**), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Kyllingeindelfilet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Vand, Rødbede, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, Rapsolie, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E150d), Citronsaft, Salt, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

FROKOST med quinoa, kylling, rødbede og humr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 568kJ / 135kcal |
| Fedt | 3,3g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,5g |
| Kulhydrat | 16g |
| Heraf sukkerarter | 2,5g |
| Protein | 8,8g |
| Salt | 0,80g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

75% kogte kikærter, 9,5% tahini (**SESAMFRØPASTA**), vand, salt, hvidløgspulver, surhedsreguleringsmiddel (E330), konservering (E202), Kyllingeiderflet (95%), vand, dekstrose, salt, modificeret stivelse d-xylose, glukosesirup, Vand, Rødbede, Quinoa, **PERLESPELT**, rød quinoa, Rapsolie, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), kogt druemost, farve: ammoniumsulfid karamel (E150d), Citronsaft, Salt, Vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **KALIUMSULFIT**), Peber, sort

Pasta Bolognese m. parmesan & gulerødder

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder & parmesan.

Prik huller i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 393kJ / 94kcal |
| Fedt | 2,1g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,9g |
| Kulhydrat | 12g |
| Heraf sukkerarter | 3,0g |
| Protein | 5,1g |
| Salt | 0,67g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Hakket oksekød(6%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, **MÆLKE**, salt, **OSTELØBE** (2%), Rødvín, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærteprotein, Salt, Vand, rødvín, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Sukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaffronkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Timian

Pasta Bolognese m. parmesan & gulerødder

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerødder & parmesan.

Prik huller i filmen.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 371kJ / 88kcal |
| Fedt | 1,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,7g |
| Kulhydrat | 12g |
| Heraf sukkerarter | 3,3g |
| Protein | 4,7g |
| Salt | 0,63g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Hakket øsekød(6%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, løg, **MÆLKE**, salt, **OSTELØBE** (2%), Rødvin, **SULFITTER**, løg, Tomater, salt (2%), ærteprotein, Salt, Vand, rødvin, salt, kødekstrakt, aroma (indeholder **selleri**), modificeret kartoffelstivelse, syre: mælkesyre, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MELKEsyre, calcium lactat), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Sukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaffronkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Timian

Chicken Tikka Masala med brune ris og grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 365kJ / 87kcal |
| Fedt | 1,1g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,4g |
| Kulhydrat | 11g |
| Heraf sukkerarter | 1,5g |
| Protein | 7,9g |
| Salt | 0,64g |

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Blomkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **Brune ris** (spor af GLUTEN) (11%), løg, 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, Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, Kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiskumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma, Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Chicken Tikka Masala med brune ris og grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 375kJ / 89kcal |
| Fedt | 1,1g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,4g |
| Kulhydrat | 11g |
| Heraf sukkerarter | 1,4g |
| Protein | 8,1g |
| Salt | 0,63g |

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose., Blomkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **Brune ris** (spor af GLUTEN) (11%), løg, 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., Kokosmælk, vand(2%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthangummi), Krydderier (spidskommen, koriander, ingefær, gurkemeje, Kardemomme, sort peber, kanel, nellike, cayennepeber), salt, paprika, tomat, sukker, løg, korianderblade, antiskumpningsmiddel (siliciumdioxid), naturlig aroma., Acetyleret distivelseadpat E 1422/waxy majs, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade

INDEHOLDER

kkærter (47%), vand, løg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmecolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonater), krydderier, spidskål, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMELE**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, - Gulerødder(12%)

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 647kJ / 154kcal |
| Fedt | 5,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g |
| Kulhydrat | 20g |
| Heraf sukkerarter | 0,9g |
| Protein | 4,8g |
| Salt | 0,74g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade

INDEHOLDER

Ikkearter (47%) vand, løg, vegetabiliske olier fedtstoffer (raps palmeolie), persille, koriander, hvidløg, salt, hæve middel (natriumcarbonat), krydderier, spidskål, **HVEDEMELE**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Vand, rapsolie, sukker, eddike, **ÆG**, salt, **SENNEPSMELE**, stabilisatorer (E 415), konserveringsmiddel (E 202), løg, - Gulerødder(12%)

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 664kJ / 158kcal |
| Fedt | 5,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,9g |
| Kulhydrat | 22g |
| Heraf sukkerarter | 0,8g |
| Protein | 4,5g |
| Salt | 0,77g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

BBQ mandler

TILBEREDNING

INDEHOLDER

95% MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma/ærom (paprika), roget/paprika aroma/paprikaærom (paprika, roget/roky), roget/rokt/rokt paprika, flormelis/florsocker/melis, rapsolie/rapsolja.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|------------------|
| Energi | 2362kJ / 562kcal |
| Fedt | 47g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,6g |
| Kulhydrat | 11g |
| Heraf sukkerarter | 5,7g |
| Protein | 20g |
| Salt | 1,4g |

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, gasrekstrakt,
maltodekstrin, krydderiekstrakt (paprika, gurkemeje),
syre (citronsyre), emulgator (solsikkelecitin),
rosmarinekstrakt.

WASA med ost og purløg

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Fuldkornrugmel (46%), vegetabilsk fedt (raps, shea), rugmel (17%), maltodextrin, ostepulver (8,9%), gær, kærnemælkspulver, aroma (mælk), salt, tørret purløg (0,31%). Kan indeholde spor af sesamfrø, soja og lupin.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|------------------|
| Energi | 1874kJ / 446kcal |
| Fedt | 21g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 7,5g |
| Kulhydrat | 50g |
| Heraf sukkerarter | 2,5g |
| Protein | 8,0g |
| Salt | 0,95g |

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

Chokolademandler

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|------------------|
| Energi | 2167kJ / 516kcal |
| Fedt | 34g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 13g |
| Kulhydrat | 41g |
| Heraf sukkerarter | 39g |
| Protein | 10g |
| Salt | 0,20g |

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

INDEHOLDER

65% MÆLKECHOKOLADE / mjølkchokolad (sukker / søkker, SØDMÆLKpulver, kakao masse, KAKAOSMØR, VALLEPULVER (LACTOSE), emulgator / emulgeringsmedel: E322 (SOJA), naturlig vanilje aroma), 29% MANDLER, ammoniumchlorid / almiak, lakridsrods ekstrakt / lakridsrods ekstrakt, kakaosmør, palmeolie / palmoja. Kan indeholde/indhålla spor af GLUTEN, NØDDER, og JORDNØDDER

Asiatisk kålsalat med peanutbutterdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Redkål, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER**, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, **PEANUTS**, palme olie, salt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223, indeholder **SULFITTER**), Vand, Rødløg, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 634kJ / 151kcal |
| Fedt | 5,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g |
| Kulhydrat | 17g |
| Heraf sukkerarter | 2,9g |
| Protein | 7,5g |
| Salt | 0,25g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Asiatisk kålsalat med peanutbutterdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

INDEHOLDER

Redkål, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER**, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, **PEANUTS**, palme olie, salt, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223, indeholder **SULFITTER**), Vand, Rødløg, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 653kJ / 155kcal |
| Fedt | 5,7g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g |
| Kulhydrat | 17g |
| Heraf sukkerarter | 2,9g |
| Protein | 7,7g |
| Salt | 0,26g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler, skysauce og blomm

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 285kJ / 68kcal |
| Fedt | 1,4g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,5g |
| Kulhydrat | 7,6g |
| Heraf sukkerarter | 0,5g |
| Protein | 6,0g |
| Salt | 0,65g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kakun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (f.eg. peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ranslæg, Vand, Grønne bønner, 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, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsesdipat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort, Salt

Kalkunfrikadeller m. kartofler, skysauce og blomm

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 312kJ / 74kcal |
| Fedt | 1,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,5g |
| Kulhydrat | 7,6g |
| Heraf sukkerarter | 0,5g |
| Protein | 7,1g |
| Salt | 0,75g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kakun EU, **HVEDEMEL**, krydderier (løg, peber), salt, kartoffelstivelse (E1412), **SKUMMETMÆLKSPULVER**hydrolyseret vegetabilsk protein, eddike, vand, andefedt, tørrede tomatstips, ranslæg, Vand, Grønne bønner, 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, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsesdipat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort, Salt

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 395kJ / 94kcal |
| Fedt | 0,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,1g |
| Kulhydrat | 16g |
| Heraf sukkerarter | 5,0g |
| Protein | 5,6g |
| Salt | 0,85g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), vand, Hvídløg 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), Salt

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerærter, 6% skyerøsvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Kalvekød, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), 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), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 421kJ / 100kcal |
| Fedt | 0,6g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,1g |
| Kulhydrat | 17g |
| Heraf sukkerarter | 5,2g |
| Protein | 6,1g |
| Salt | 0,93g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

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, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|------------------|
| Energi | 1169kJ / 278kcal |
| Fedt | 6,3g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,0g |
| Kulhydrat | 44g |
| Heraf sukkerarter | 15g |
| Protein | 11g |
| Salt | 1,1g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

INDEHOLDER

HVEDEMEL, vand, RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, mælk(BYG), farve (karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTELøbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|------------------|
| Energi | 1169kJ / 278kcal |
| Fedt | 6,3g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,0g |
| Kulhydrat | 44g |
| Heraf sukkerarter | 15g |
| Protein | 11g |
| Salt | 1,1g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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 | 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,
Tranebær, 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, 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

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

Samosa med marinerede kartofler og zucchini

TILBEREDNING

Kom samosa og kartofler/grønt på en bageplade.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 512kJ / 122kcal |
| Fedt | 6,1g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,3g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 2,0g |
| Protein | 2,4g |
| Salt | 0,57g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, **HVEDEMEL**, kartofler, vand, læg, gulrødder, ærter, rapssolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citrønsaftikoncentrat, risstivelse, koriander, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Vegetabilisk olie (raps, delvis hærde), **skummetmalkpulver**, salt, krydderier (hvídløg 4%, gurkemeje, persille, løg), hydrolyseret vegetabilisk protein (raps, majs), **smeraroma**.

MAND - TORSDAG

Samosa med marinerede kartofler og zucchini

TILBEREDNING

Kom samosa og kartofler/grønt på en bageplade.

Varm v. 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 542kJ / 129kcal |
| Fedt | 6,5g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,4g |
| Kulhydrat | 15g |
| Heraf sukkerarter | 2,1g |
| Protein | 2,5g |
| Salt | 0,53g |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

INDEHOLDER

Kartofler, salt, **HVEDEMEL**, kartofler, vand, læg, gulrødder, ærter, rapssolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citrønsaftikoncentrat, risstivelse, koriander, courgette grøn 35%, courgette gul 35%, tomat 20%, rød løg 10%, Vegetabilisk olie (raps, delvis hærde), **skummetmalkpulver**, salt, krydderier (hvídløg 4%, gurkemeje, persille, løg), hydrolyseret vegetabilisk protein (raps, majs), **smeraroma**.

KVINDE - TORSDAG

Müslibar Bisquit/Cho

TILBEREDNING

Nydes som de er

| | |
|------------------------------|------------------|
| 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 - TIRSDAG

INDEHOLDER

Oligofruktosesirup, mørk chokolade 22%, [sukker, kakaoemasse, kakaoemær, emulgator (SOJALECITHIN), vanille ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, VALLEPULVE (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [maismel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakapulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkekolie], koncentreret æblesaft, solsikkekolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af JORDNØDDER, MANDLER og HASSELNØDDER.

Perlebyggsalat med forårsløg

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Cherrytomat, Grønne bønner, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 410kJ / 98kcal |
| Fedt | 0g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0g |
| Kulhydrat | 19g |
| Heraf sukkerarter | 0g |
| Protein | 2,7g |
| Salt | 0,32g |

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Perlebyggsalat med forårsløg

TILBEREDNING

Nydes som den er.

INDEHOLDER

Cherrytomat, Grønne bønner, **BYG** kerner, Vand, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|----------------|
| Energi | 410kJ / 98kcal |
| Fedt | 0g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0g |
| Kulhydrat | 19g |
| Heraf sukkerarter | 0g |
| Protein | 2,7g |
| Salt | 0,32g |

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG