

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, Purieg, **ÆRTER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, (2%), Salt, Hvvd peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	754kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	10g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat (21%), **MANDLER**, Purieg, **ÆRTER**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, (2%), Salt, Hvdt peber.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	779kJ / 185kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	4,1g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,32g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

gulerødder, HVEDEMEL, vand, RUGMEL, rosiner, sødesukkerkerner, RUGKERNER, hørfrø, RUGFIBRE, salt tilsat (od, tørret surdej) (RUGMEL, surdejskultur), BYGMALTøkstrakt, HVEDEGLUTEN, tærgær, BYGMALTMEL, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), MANDLER(25%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1106kJ / 263kcal
Fedt	15g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,8g
Protein	9,0g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Rugbolle med gulerod og rosin, hertil mandler og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

INDEHOLDER

gulerødder, **HVEDEMEL**, vand, **RUGMEL**, rosiner, sødsukkekerner, **RUGKERNER**, hørfrø, **RUGFIBRE**, salt tilsat (od, tørret surdej) (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**ekstrakt, **HVEDEGLUTEN**, tærgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), Cherrytomat(31%), **MANDLER**(25%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	913kJ / 217kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	7,3g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	677kJ / 161kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød vallepulver, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330, Rødløg(3%), semi drieret tomat, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Kikærtesalat med oksefrikadeller

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	617kJ / 147kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,7g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, gillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern, **Hvedemel**, palmeolie, salt, sød vallepulver, sukker, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemiddel: E330, Rødløg(3%), semi drieret tomat, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,6g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grentsager (43% kikærter, 26% løj).
HVEDEMEEL, rapsolie, vand, brodkrummer, tiemel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose).
HVEDEKERNER (12%), porrer, Rødløg.
SOJABØNNER, Rapsolie, Bredbladet persille.
Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt., Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin., vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,6g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grentsager (43% kikærter, 26% løj).
HVEDEMEEL, rapsolie, vand, brodkrummer, tiemel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose).
HVEDEKERNER (12%), porrer, Rødløg.
SOJABØNNER, Rapsolie, Bredbladet persille.
Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt., Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin., vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdres

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	796kJ / 189kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	12g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Rekvål(23%), **MANDLER**, Gulerod, majs, **SOJABØNNER**, **SOJA**olie, Vand, Sprittedikke, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGELOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteolieg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdres

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	540kJ / 129kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	11g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Redkål(23%), **MANDLER**, Gulerod, majs, **SOJABØNNER**, **SOJA**olie, Vand, Sprittedikke, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGELOMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteolieg, **SENNEPS**ire, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
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 - TORSDAG

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 middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
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 - TORSDAG

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 middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALT**ekstrakt,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJAlecithin**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **BYGMALTEkstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver (MÆLK)**, kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJALecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsme, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJALecithin**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1701kJ / 405kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	8,0g
Kulhydrat	71g
Heraf sukkerarter	37g
Protein	4,0g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEEL, sukker, **RUGMEEL**, **BYGMALT****Ekstrakt**,
HVEDEKRIM, salt, antiklumpningsmiddel
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,
SKUMMETMÆLKPULVER, emulgatorer
(**SOJA****lecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsmeel, **HAVREMEL**,
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator
(**SOJA****lecithin**).

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	7,0g
Salt	0,24g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **SKUMMETMÆLK** 0,2%, **MÆLK**Esykultur, Hafre, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

MAND - FREDAG

Yoghurt med jordbær og paleomüsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	605kJ / 144kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,7g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SØDMÆLK, **YOGHURTKULTUR**, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, fortykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkernemel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), **SKUMMETMÆLK** 0,2%, **MÆLK**Esykultur, Hafre, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

KVINDE - FREDAG

Kefir med stenalder müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Græskærner, Chiafrø, Kokos(1%)

Kefir med stenalder müsli

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	758kJ / 180kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	6,5g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SØDMÆLK 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, MANDLER, SESAMFRØ, HASSELNØDDEKERNER, Græskærner, Chiafrø, Kokos(1%)

KVINDE - ONSDAG

Grød med havre, rug og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER,
HAVREGRYN, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,
MANDLER, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,7g
Protein	5,4g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Grød med havre, rug og tranebær

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

LETMÆLK 1,5% fedt (69%), RUGFLAGER,
HAVREGRYN, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie,
MANDLER, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	8,8g
Protein	4,9g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kylling i gul karry med grøntsager hertil ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,3g
Salt	0,98g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(23%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Ris Vilde Mix(16%), grillet rød og gul peberfrugt, sølsikkeolie., Grønne bønner, sukkerarter, **Tørret** rød chili 20%, skalotteæg, hvidlæg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (sanel, muskat), Sukker, Anajs ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker. . 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Kylling i gul karry med grøntsager hertil ris

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,5g
Salt	1,0g

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(23%), Kylling (98%), Salt, Dextrose., Vand, Ris Vilde Mix(16%), grillet rød og gul peberfrugt, salsikkeolie., Grønne bønner, sukkerærter, **Tørret** rød chili 20%, skalotteleg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (sanel, muskat), Sukker, Anajs ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker. . 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 25-30 min. ved 180°C ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	304kJ / 72kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	3,8g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Gulerod, Tomat (70%), Tomatjuice og suhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **MÆLK**, anti klumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(7%), Vand, Oksekød 100% (EU)(3%), Gulerod, Rødvind, **SULFITTER**, løg, peberfrugt, rød paprika, squash, aubergine. Kan indeholde spor af **SELLERI**, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Tomater, salt.(1%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (panthan gummi), ærteprotein, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), Salt, Oregano, Peber, sort, Rosmarin., Kanel, Timian

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

1. Prik hul i filmen
2. Varmes i 25-30 min. ved 180°C ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	3,3g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Gulerod, Tomat (70%), Tomatjuice og suhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **MÆLK**, anti klumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(7%), Vand, Oksekød 100% (EU)(3%), Gulerod, Rødvind, **SULFITTER**, løg, peberfrugt, rød paprika, squash, aubergine. Kan indeholde spor af **SELLERI**, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Tomater, salt.(1%), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (panthan gummi), ærteprotein, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), Salt, Oregano, Peber, sort, Rosmarin, Kanel, Timian

Kyllingefilet med pasta, grøn sauce og broccoli

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn
i 25-30 min. ved 180 °C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	443kJ / 106kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	9,3g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., 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, Broccoli, løg, spinat(2%), **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(1%), Bredbladet persille, Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Kyllingefilet med pasta, grøn sauce og broccoli

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm i ovn
i 25-30 min. ved 180 °C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	433kJ / 103kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	10g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, 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, Broccoli, løg, spinat(2%), **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(1%), Bredbladet persille, Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre), **SELLERI**, fennikel, timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 15% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort

Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	680kJ / 162kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,7g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, 66 % fiskeskod, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat lod, tærgen), løg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), sosisikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier., Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), løg, ÆGGEBLOMME, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, SENNEP, stabilisator (guarkærnemel, xathan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikæter, Ærter, broccoli

Fiskefrikadeller med kartofler, urtedressing og grør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	660kJ / 157kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,2g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, 66 % fiskeskod, vand, rasp (hvødemel, salt tilsat lod, tærgen), løg, kartoffelstivelse, hvødemel, rapsolie, mælkeerstatning (vallepulver (mælk), sosisikkeolie, glukosesirup, mælkeprotein, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier., Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), løg, ÆGGEBLomme, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, SENNEP, stabilisator (guarkærnemel, xathan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikæter, Ærter, broccoli

Spinatsticks med kartofler, urtedressing og grønne

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

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

INDEHOLDER

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, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), løg, ÆGGELOMME, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernemel, xanthan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikarter, ÆRter, broccoli

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % fisk - TIRSDAG

Spinatsticks med kartofler, urtedressing og grønne

TILBEREDNING

Kold tilbehør: urtedressing.

Kom frikadeller på en bageplade

Grønt & kartofler: Prik hul i filmen.

Varmes 25-30 min v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

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

INDEHOLDER

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, havsalt, muskatnød, hvid peber, gær, Rapsolie 50%, vand, agurker (agurker, eddike, sukker, salt), løg, ÆGGELOMME, sukker, eddike, salt, mod. stivelse, SENNEP, stabilisator (guarkernemel, xanthan), krydderier, urter 0,3%, citrusaroma, silikarter, Ærter, broccoli

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % fisk - TIRSDAG

F Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Kylling (99%), Salt, Dextrose, Vand, Cherrytomat(14%),
FULDKORNSDURUMMEL, vand, grillet rød og gul
peberfrugt, solsikkeolie, , Grønne bønner, MÆLK, salt,
MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(6%), eddike, salt,
aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Salt, Paprika, Karry, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	9,6g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

F Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Kylling (99%), Salt, Dextrose., Vand, Cherrytomat(14%),
FULDKORNSDURUMMEL, vand, grillet rød og gul
peberfrugt, solsikkeolie., Grønne bønner, MÆLK, salt,
MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(6%), eddike, salt,
aroma., Rapsolie, Sukker, vand, hvidtæg 18 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi)., Salt, Paprika., Karry, Peber, sort

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	8,2g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Kalkunfrikadeller m. hvidløgsbagte rodfrugter og s

TILBEREDNING

Kom rodfrugterne på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten i ovnen
i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	3,8g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%,
SELLERI 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%(38%),
Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler,
broccoli,kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMELE, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort
peber(35%), Vand, **kæmeme**lk, vegetabilsk olie (raps
og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og
diglycinder af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer
(methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende
midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma,
Vand, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
solsikkeolie, timian 36% salt, smagsforstærkere
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie,
stabilisator (kalciumklorid), 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike,
krydder, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret
distivelseadpat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker,
Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Kalkunfrikadeller m. hvidløgsbagte rodfrugter og s

TILBEREDNING

Kom rodfrugterne på en bageplade.
Prik hul i filmen og varm retten i ovnen
i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,0g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Orange og gule gulerødder 34%, pastinak 20%,
SELLERI 20%, rødløg 16%, jordskokker 10%(38%),
Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler,
broccoli,kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMELE, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort
peber(35%), Vand, **kæremælk**, vegetabiliske olier (raps
og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og
diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer
(methylcellulose, guarummi), surhedsregulerende
midde (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma.,
Vand, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker,
maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra
citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),
solsikkeolie, timian 36% salt, smagsforstærkere
(mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie,
stabilisator (kalciumklorid), 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike,
krydder, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret
distivelseadpat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker,
Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	10g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylitol, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumsulfit (e-224), inderholder **SULFITTER**, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Sandwich med kylling, salat og tomatrelish

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	430kJ / 102kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,7g
Salt	0,61g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylitol, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(12%), cherry tomater hele(11%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Rødløg, Tomater, salt(2%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdulfid (e-224), inderholder **SULFITTER**, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).