

Chiagrød med kokos og mango

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Vand, Kokosmæd ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435), mango, Chiafrø(6%), **Havregryn**(dampbehandlede og finkvædet), 100% fuldkorn... Sukker, **MANDLER**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Acetyleret distivelseadiopat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	586kJ / 139kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,9g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	4,6g
Protein	2,8g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med kokos og mango

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Vand, Kokosmæd ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435), mango, Chiafrø(6%), **Havregryn**(dampbehandlede og finkvædet), 100% fuldkorn... Sukker, **MANDLER**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Acetyleret distivelseadiopat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	5,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	2,8g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,0g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, Cherrytomat(16%), **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **BULGUR**, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%, whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmelmilkepulver (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK**, salt, rennet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05%,(9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OST**Eiøbe(5%), **SOJABØNNER**, Salt

Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	4,8g
Salt	0,73g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, Cherrytomat (16%), **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde soja, **BULGUR**, sunflower oil (Eu, not Eu) 51%, concentrated basil (Italy) 13%, **CASHEW** (not Eu) 13%, corn starch (not Eu) 6%, rice flour (Eu) 6%, whey (Eu) 4%, **MÆLK**, skimmelmilkepulver (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK, salt, rennet)** (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05%, (9%), **MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OST** (Eiøbe(5%)), **SOJABØNNER**, Salt

Jordskoksuppe med kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Brød.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	370kJ / 88kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	8,3g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, Jordskokker (88 %), vand, rapsolie og antioxidant(middel (citronsyre) ,
HVEDEMEL, vand, kartoffelflager (7%), yoghurt,
(MÆLK), havsalt, gær, antioxidant (ascorbinsyre),
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, , leg, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, 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, sotsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid).

Jordskoksuppe med kylling og brød

TILBEREDNING

Tilbehør: Brød.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,9g
Salt	0,86g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (96%), Salt, Dextrose, Jordskokker (88 %), vand, rapsolie og antioxidant(middel (citronsyre) ,
HVEDEMEL, vand, kartoffelflager (7%), yoghurt,
(MÆLK), havsalt, gær, antioxidant (ascorbinsyre),
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, , leg, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tonet, 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, sotsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid).

Italiensk Lasagnette m. bolognese og bechamel

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDE**erstating (**KERNEMÆLK**, vej, fedtstof og olie (raps-palme), mod stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDE**mel, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLKESyre**kultur, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, læg, porreekstrakt, gulrodsafpulver, salthie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **DURUMHVEDE**MEL, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKESyre**kultur, **OSTE**LØBE (mikrobie)(9%), Tomat (70%), Tomajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Oksekød 100% (EU)(8%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, læg, Rødvín, **SULFITTER**, læg, Tomater, salt(3%), aarprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, læg, krydderier (med **SENNEP, SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKESyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Vand, salt, karamellsos (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaftkoncentrat, skalottelegs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasos (vand, **SOJABØNNER, HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sojaskiveolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, *

Italiensk Lasagnette m. bolognese og bechamel

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	475kJ / 113kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,0g

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

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Vand, **LETMÆLK, FLØDE**erstating (**KERNEMÆLK**, vej, fedtstof og olie (raps-palme), mod stivelse, laktaseenzym, aroma), **HVEDE**mel, salt, revet **OST (MÆLK, MÆLK**esyrekultur, **OSTE**lebe, kartoffelmel), gærekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, læg, porreekstrakt, gulrodsafpulver, salthie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **DURUMHVEDE**MEL, vand, **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTE**LØBE (mikrobie)(9%), Tomat (70%), Tomajuce og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Oksekød 100% (EU)(8%), **SELLERI**, gulerødder, porresnit, **BLADSELLERI**, læg, Rødvín, **SULFITTER**, læg, Tomater, salt(3%), aarprotein, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, læg, krydderier (med **SENNEP, SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Vand, salt, karamellsos (glukosesirup, invertsukkersirup, vand), gulerodsaftkoncentrat, skalotelebs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasos (vand, **SOJABØNNER, HVEDE (GLUTEN)** salt), pastinaksaftkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sojaskiveolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber, Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*-0,77* %, *

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, **MANDLER**

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skyr m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,1g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, MANDLER

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middeI: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeI (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%). Løge. Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre, **HVEDEMEL**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	10g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Scrambled eggs med kartoffel, hertil brød og tom:

TILBEREDNING

Soufflé kan laves 10-15 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (22%), Cherrytomat(22%), Kartoffel, salt, Purfæg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

MAND - TIRSDAG

Scrambled eggs med kartoffel, hertil brød og tom:

TILBEREDNING

Soufflé kan laves 10-15 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	510kJ / 121kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (22%), Cherryfomat(22%), Kartofler, salt, Purfæg, peberfrugt(2%), Salt, Hvid peber.

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,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **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, majsme, **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

MAND - ONSDAG

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

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

KVINDE - ONSDAG

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, Tranbær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**, Græskarkerner, Chiafrø

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	661kJ / 157kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,3g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solsikkekælle, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNODDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, suhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kylling (88%), Salt, Dextrose (9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe, SOJabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsoolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (6%), Cherrytomat(5%), Salt

Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	657kJ / 156kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,8g
Salt	0,91g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solsikkekælle, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, suhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kylling (88%), Salt, Dextrose (9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe, SOJabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsole, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber (6%), Cherrytomat(5%), Salt

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,4g
Salt	0,86g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespire, 7% sukkerarter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Oksydeylær 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, Sukker og rørsukkersirup, Rødløg(3%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

Mongolian beef med bulgur og wok grønt

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	5,8g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyeressvampe, 6% babymais, Vand, **BULGUR**, Okseyderlar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262), 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

Mexicansk salat m. kylling, avocado og sorte bønner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose., Rødkål, Sorte bønner, vand, salt, majs, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, sølsikkeolie., Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223: Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi),. ingefær

Mexicansk salat m. kylling, avocado og sorte bønner

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	429kJ / 102kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Rødkål, Sorte bønner, vand, salt, majs, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), grillet rød og gul peberfrugt, sølsikkeolie, Lime salt fra koncentrat, konserveringsmiddel (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chillipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær

Quinoasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,8g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (16%), Vand, rød quinoa (14%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsreguleremiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Eredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Quinoaasalat med tomat, squash og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (16%), Vand, rød quinoa (14%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvildøg, salt, oregano, Surhedsreguleremiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Eredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	11g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Pasta med soltørrede tomater, spinat og kylling

TILBEREDNING

Koldt: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	399kJ / 95kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,1g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingeenderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., spinat(3%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), 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, **MÆLK, FLØDE**, salt, citronsyre, **MÆLKEsyre**(2%), læg, Hvidvin, **SULFITTER, KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Citronsalt, Basilikum(0%), Salt, 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, hvidlæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Pasta med soltørrede tomater, spinat og kylling

TILBEREDNING

Koldt: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	387kJ / 92kcal
Fedt	1,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	7,7g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kyllingenderfillet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., spinat(3%), Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), 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, **MÆLK, FLØDE**, salt, citronsyre, **MÆLKEsyre**(2%), ieq, Hvidvin, **SULFITTER, KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, Citronsalt, Basilikum(0%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (ieq, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (ieq, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Kalkunfrikadeller med vilde ris, gul tomatsauce og

TILBEREDNING

Kom frikadellerne på en bage plade.

Prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	4,9g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber (29%), Vand, broccoli, Gul tomat (70,1%), gul cherrytomat (29,4%), salt (15%), Ris Vilde Mix (14%), Forårsløg (1%), Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 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), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Kalkunfrikadeller med vilde ris, gul tomatsauce og

TILBEREDNING

Kom frikadellerne på en bage plade.

Prik hul i filmen.

Varm ved 180°C i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,2g
Salt	0,35g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER, vegetabilsk olie, sort peber (29%), Vand, broccoli, Gul tomat (70,1%), gul cherrytomat (29,4%), salt (15%), Ris Vilde Mix (14%), Forårsløg (1%), Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 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), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	810kJ / 193kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,4g
Salt	1,7g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, porre, persille, salt, koriander, hvidløg pulver, krydderiblanding, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie (15%), Iceberg, Rød peberfrugt (88,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202). Homogeniseret højpastureriset **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur: (6%), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chiliflager

Sandwich m. falafler og haydari

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	793kJ / 189kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	4,9g
Salt	1,6g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, porre, persille, salt, koriander, hvidløg pulver, krydderiblanding, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel løbe og palmeolie (15%), Iceberg, Rød peberfrugt (88,2%), Aubergine (8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202). Homogeniseret højpastureriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), symet med levende yoghurtkultur. (6%), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilitager