

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, hindbær, Æbler,
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, Kokos, Sukker, honing, Kanel

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	352kJ / 84kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	4,7g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Kokos skyr m. hindbær/æblekompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2% MÆLKESyrekultur, hindbær, Æbler,
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:
ascorbinsyre, salt, Kokos, Sukker, honing, Kanel

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	354kJ / 84kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	4,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i låge (34%), Låge, Vand, salt og surhedsregulerende middeL: Eddikesyre, citronsyre og **MELKEsyre**, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDEMEL**, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg med tomat og rugknækkere med havsalt

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i luge (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, Cherytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDE**MEL, solsikkefrø, havsalt, **SESAMFRØ**, rapsolie, sukker, gær, salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	770kJ / 183kcal
Fedt	8,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	11g
Salt	0,79g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Chiagrød med kokos og kompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Vand, Kokosmælk ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Jordbær, Chiafrø(6%), **Havregryn**(dampbehandlede og firtvålede), 100% fuldkorn... aroniabær, **MANDLER**, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	5,9g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	2,8g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Chiagrød med kokos og kompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

Vand, Kokosmælk ekstrakt (70%), vand, emulgator (E435), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, Jordbær, Chiafrø(6%), **Havregryn**(dampbehandlede og firtvålede), 100% fuldkorn... aroniabær, **MANDLER**, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma,

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	5,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	2,8g
Salt	0,02g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

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 - ONSDAG

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 drierd tomater, 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 - ONSDAG

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, sukke, **ostepulver** (1,1%), gær, gærrestrakt, gærpulver, **skummetmælkspulver**, palme, raps & solsikkeolie, hvidløg (0,4%), krydderier, hydrolyseret **sojaprotein**, **laktose**, **mælkeprotein**, aroma, surhedsregulerendemediel: E330, Rødløg(3%), semi drieret tomater, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynte

Thai ramen suppe med kylling

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	390kJ / 93kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, vand (50,4%),
DURUMHVEDE SEMOLINA (47%), hele **ÆGULVER** (1,3%), salt, solsikkeolie, malet gurkemejerod,
HVEDEMEL, ristet **HVEDE MALTMEL, BYG MAL**
Tekstrakt, Kokosmælk, vand, peberfrugt, Champignon, bladspinat, Vand, **SOJABØNNER**,
HVEDE, salt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), **Tørret rød chili** 20%, skalotteleg, hvidleg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfre, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker ... Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Gelatine baseret på kvæg, Hallacertificeret, vand, hvidleg 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), Koriander

Thai ramen suppe med kylling

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,5g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose, vand (50,4%),
DURUMHVEDE SEMOLINA (47%), hele **ÆGULVER** (1,3%), salt, solsikkeolie, malet gurkemejerod,
HVEDEMEL, ristet **HVEDE MALTMEL, BYG MAL**
Tekstrakt, Kokosmælk, vand, peberfrugt, Champignon, bladspinat, Vand, **SOJABØNNER**,
HVEDE, salt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), **Tørret rød chili** 20%, skalotteleg, hvidleg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfre, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker ... Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Gelatine baseret på kvæg, Hallacertificeret, vand, hvidleg 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), Koriander

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	633kJ / 151kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	12g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gæringsmiddel:
Pektin., MANDLER

MAND - TIRSDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	650kJ / 155kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	11g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur,
OSTELØBE pasteuriseret, HVEDEMEL vand,
RUGMEL, salt, gær, GLUTEN, malt(BYG), farve
(karamel), ascorbinsyre, ÆG, SOJA, SESAM., jordbær,
sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gæringsmiddel:
Pektin., MANDLER

KVINDE - TIRSDAG

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 - MANDAG

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 - MANDAG

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 - MANDAG

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 - TORSDAG

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 - TORSDAG

INDEHOLDER

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

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	784kJ / 187kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MELKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Cherytomat(9%), Iceberg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddelet (E412), konserveringsmiddelet (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Sandwich med æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	744kJ / 177kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	6,3g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Luge, Vand, salt og surhedsregulerende middelet: Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**., Cherytomat(9%), Iceberg, 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGE**BLOMMER, eddike salt, **SENNEP**Smel, fortykningsmiddelet (E412), konserveringsmiddelet (E202), pH under 4,5,(7%), Højpasteuriseret **MÆLK** og **FLØDE**(5%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Paprikagryde med grøntsager og ris

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min. ved 180°C)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	350kJ / 83kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	6,2g
Salt	0,41g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kylling (88%), Salt, Dextrose, **Bruene** ris (spor af GLUTEN)(12%), courgetter i tern, Vand, **kærmælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Champignon, løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomater, salt, Paprika, Salt, Paprika, vand, hvidløg 19 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort

Paprikagryde med grøntsager og ris

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varmes 20-25 min. ved 180°C)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	373kJ / 89kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,3g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kylling (88%), Salt, Dextrose, **Bruene** ris (spor af GLUTEN)(12%), courgetter i tern, 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, Champignon, løg, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomater, salt, Paprika, Salt, Paprika, vand, hvidløg 19 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Peber, sort

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
SDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYD,
hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker,
solsikke-olie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%),
Græskærner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeæroma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	491kJ / 117kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,4g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Vaniliekvark med quinoamüsli

TILBEREDNING

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,
SDMÆLK, YOGHURTKULTUR, HAVREGRYD,
hirse(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker,
solsikke-olie, Kokos, **Solsikkekerner**(1%),
Græskarerner(0%), Sukker, kartoffelstivelse, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	8,5g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Hvedekernesalat med mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	574kJ / 137kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,3g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (15%),
SOJABØNNER, HVEDEKERNER (12%), Gulerod,
Hvedemel, vand, salt, gaer, kan indeholde soja,
mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat,
Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt,
salthedsregulerende middel (eddiksyre),
konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Peber, sort

Hvedekernesalat med mango og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	9,6g
Salt	0,39g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kylling (98%), Salt, Dextrose (15%),
SOJABØNNER, HVEDEKERNER (12%), Gulerod,
Hvedemel, vand, salt, gaer, kan indeholde soja,
mangotern, Rapsolie, Appelsinjuice fra koncentrat,
Citronsaft, Sukker, ingefær, Chilipeber (84%), salt,
salthedsregulerende middel (eddiksyre),
konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Peber, sort

Indisk vegetargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Kokosmælk, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod, løg, Linsær, ærteprotein(2%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, 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), Kanel, Gurkemeje

Indisk vegetargryde med bulgur og bønnemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,1g
Salt	0,43g

INDEHOLDER

Vand, **SOJAbønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **BULGUR**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Kokosmælk, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod, løg, Linsær, ærteprotein(2%), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, 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), Kanel, Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rødkål, **BULGUR**,
MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(11%),
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), honing, æbleeddike
5%, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	12g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Rødbedesalat med bulgur og kylling

TILBEREDNING

INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose, Vand, Rødkål, **BULGUR**,
MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTEløbe(11%),
Rødbede, Rapsolie, Hørfrø(1%), honing, æbleeddike
5%, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	11g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Grønne bønner, Kylling (98%), Salt, Dextrose (9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe (9%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Pastasalat med basilikum, kylling og grillet peber

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	6,9g
Salt	1,2g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Grønne bønner, Kylling (98%), Salt, Dextrose (9%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe (9%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og gul

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,5g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvete, Oksydenfar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262)(6%), Broccoli, Vand, **kærnemælk**, vegetabilse olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabilse fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(3%), løg, spinat, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Pastaret med oksekød m. broccoli, svampe og gul

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	394kJ / 94kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,5g
Salt	0,61g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede, Oksydenfar 83% (EU), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmiddel (E262)(6%), Broccoli, 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, Champignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**(3%), løg, spinat, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

Forloren hare med kartofler, bagte skorzonnerødd

TILBEREDNING

Kom rødderne på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	384kJ / 91kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,2g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

skorzonnerødder, Grisekød 66% (EU), vand, løg, røsp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, regaroma af bæg, Kartofler, salt, Vand, Champignon, 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, løg, Acetyleret disivelsesdipat E1422/waxy majs, 66% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Sukker, ribssaft af koncentrat, citronkoncentrat, gøleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Vand, salt, svampesaft- koncentrat 9,0 %, sukker, modificeret kartoffelstivelse, aroma, syre: mælkesyre, karamelliseret sukker, karamelliseret glukosesirup, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, Rapscolie rødleg, persille, persille, basilikum, hvidlegsspirer, timian, oregano, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Forloren hare med kartofler, bagte skorzonnerødd

TILBEREDNING

Kom rødderne på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	384kJ / 91kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,2g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

skorzonnerødder, Grisekød 66% (EU), vand, løg, røsp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, regaroma af bæg, Kartoffel, salt, Vand, Champignon, 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, løg, Acetyleret disivelsesdipat E1422/waxy majs, 66% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Sukker, ribssaft af koncentrat, citronkoncentrat, gøleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Vand, salt, svampesaft- koncentrat 9,0 %, sukker, modificeret kartoffelstivelse, aroma, syre: mælkesyre, karamelliseret sukker, karamelliseret glukosesirup, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, Rapsolie rødleg, persille, persille, basilikum, hvidlegsspirer, timian, oregano, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Quinoabøf med kartofler, bagte skorzonnerødder (

TILBEREDNING

Kom rødder og bøf på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm retten

i ovnen i ca. 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,1g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND % svin - ONSDAG

INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDEmel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, skorzonnerødder, Kartofler, salt, Vand, Champignon, Vand, **karnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, læg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi), Sukker, ribssaft af koncentrat, citronkoncentrat, gøleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Vand, saft, svampesaft- koncentrat 9,0 %, sukker, modificeret kartoffelstivelse, aroma, syre, mælkesyre, karamelliseret sukker, karamelliseret glukosesirup, konserveringsmiddel: kaliumsorbat., Rapsolie, rødæg, persille, persille, basilikum, hvidløgsspirer, timian, oregano, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian

Quinoabøf med kartofler, bagte skorzonnerødder og

TILBEREDNING

Kom rødder og bøf på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm retten

i ovnen i ca. 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	2,1g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE % svin - ONSDAG

INDEHOLDER

grenkål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, panering (SPELTmel, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, **GÆR**), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffelflager, **HVEDEmel**, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), **SOJAsauce** (vand, salt, sojabønner, **HVEDE**), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, skorzonnerødder, Kartofler, salt, Vand, Champignon, Vand, **karnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma, læg, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekøds ekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydder, stabilisator (xanthan gummi), Sukker, ribssaft af koncentrat, citronkoncentrat, gøleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Vand, salt, svampesaft- koncentrat 9,0 %, sukker, modificeret kartoffelstivelse, aroma, syre, mælkesyre, karamelliseret sukker, karamelliseret glukosesirup, konserveringsmiddel: kaliumsorbat., Rapsolie, rødæg, persille, persille, basilikum, hvidløgsspirer, timian, oregano, vand, hvidlæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Timian