

# Vaniljeskyr m. blandede nødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2%, MÆLK(Esyrekultur, HAVREGRYN(3%),  
Hørfrø(3%), MANDLER(3%),  
VALNØDDEKERNER(2%),  
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,  
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeæroma,  
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 617kJ / 147kcal |
| Fedt                    | 8,2g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,8g            |
| Kulhydrat               | 9,0g            |
| Heraf sukkerarter       | 4,3g            |
| Protein                 | 8,8g            |
| Salt                    | 0,11g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Vaniljeskyr m. blandede nødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2%, MÆLK(Esyrekultur, HAVREGRYN(3%),  
Hørfrø(3%), MANDLER(3%),  
VALNØDDEKERNER(2%),  
HASSELNØDDEKERNER(2%), Sukker,  
Kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma,  
Græskarkerner(1%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 594kJ / 141kcal |
| Fedt                    | 7,7g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,7g            |
| Kulhydrat               | 8,8g            |
| Heraf sukkerarter       | 4,3g            |
| Protein                 | 8,6g            |
| Salt                    | 0,11g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Scrambled eggs m. brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, **SØDMÆLK**(8%), Purieg, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 618kJ / 147kcal |
| Fedt                    | 7,5g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,1g            |
| Kulhydrat               | 9,8g            |
| Heraf sukkerarter       | 0,8g            |
| Protein                 | 10g             |
| Salt                    | 0,74g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs m. brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Lun scrambled eggs

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE**, **SØDMÆLK**(8%), Purieg, Salt

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 618kJ / 147kcal |
| Fedt                    | 7,5g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,1g            |
| Kulhydrat               | 9,8g            |
| Heraf sukkerarter       | 0,8g            |
| Protein                 | 10g             |
| Salt                    | 0,74g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# F Hvedekernesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 693kJ / 165kcal |
| Fedt                    | 10g             |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,1g            |
| Kulhydrat               | 12g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,8g            |
| Protein                 | 5,3g            |
| Salt                    | 0,51g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, pølse, **HVEDEKERNER**(10%), Rødløg, **SOJABØNNER**, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssaft, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# F Hvedekernesalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 654kJ / 156kcal |
| Fedt                    | 9,3g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,9g            |
| Kulhydrat               | 11g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,8g            |
| Protein                 | 5,3g            |
| Salt                    | 0,47g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (61%), vand, leg, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, pøser, **HVEDEKERNER**(10%), Rødløg, **SOJABØNNER**, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssaft-, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# 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**, **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**, **BYGMALTEkstrakt**,  
**HVEDEKRIM**, salt, antiklumpningsmiddel  
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,  
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,  
**SKUMMETMÆLKPULVER**, emulgatorer  
(**SOJALecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,  
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsmeel, **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**).

# Powergrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 667kJ / 159kcal |
| Fedt                    | 8,3g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,2g            |
| Kulhydrat               | 14g             |
| Heraf sukkerarter       | 1,6g            |
| Protein                 | 5,3g            |
| Salt                    | 0,33g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Havregryn (dampbehandlet og firtalsede),  
100%fuldkorn., Kokos(4%), Solsikkekerner,  
Græskarkerner(3%), Hørfrø(3%), honing, Salt

# Powergrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 667kJ / 159kcal |
| Fedt                    | 8,3g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,2g            |
| Kulhydrat               | 14g             |
| Heraf sukkerarter       | 1,6g            |
| Protein                 | 5,3g            |
| Salt                    | 0,33g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Havregryn (dampbehandlet og firtalsede),  
100%fuldkorn., Kokos(4%), Solsikkekerner,  
Græskarkerner(3%), Hørfrø(3%), honing, Salt

# Sandwich med kyllingesalat og salat

## TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 863kJ / 205kcal |
| Fedt                    | 14g             |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,9g            |
| Kulhydrat               | 12g             |
| Heraf sukkerarter       | 0,5g            |
| Protein                 | 7,1g            |
| Salt                    | 1,4g            |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,  
Kylling (88%), Salt, Dextrose (22%), Kobber,  
**SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80%  
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**,  
eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412),  
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%),  
Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, 67%  
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,  
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,  
modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator  
(xanthangummi), Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

# Sandwich med kyllingesalat og salat

## TILBEREDNING

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 821kJ / 196kcal |
| Fedt                    | 12g             |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,7g            |
| Kulhydrat               | 15g             |
| Heraf sukkerarter       | 0g              |
| Protein                 | 6,2g            |
| Salt                    | 1,3g            |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**,  
Kylling (99%), Salt, Dextrose (22%), Kobber,  
**SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur, 80%  
Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**,  
eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412),  
konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5 (13%),  
Forårsløg, **Ærter**, asparges, vand, salt, citronsyre, 67%  
kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond,  
kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker,  
modificeret stivelse, iæg, eddike, krydderi, stabilisator  
(xanthangummi), Salt, Karry, Peber, sort, Gurkemeje

# F Kikærtesalat med kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 328kJ / 78kcal |
| Fedt                    | 1,5g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,2g           |
| Kulhydrat               | 5,5g           |
| Heraf sukkerarter       | 1,8g           |
| Protein                 | 9,7g           |
| Salt                    | 0,53g          |

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (25%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherylsol (14%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

## MAND - ONSDAG



# F Kikærtesalat med kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 326kJ / 78kcal |
| Fedt                    | 1,5g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,2g           |
| Kulhydrat               | 5,5g           |
| Heraf sukkerarter       | 1,8g           |
| Protein                 | 9,7g           |
| Salt                    | 0,52g          |

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Kylling (98%), Salt, Dextrose (25%), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherylsol (14%), Grønne bønner, peberfrugt, Gulerod, Citronsaft, Bredbladet persille, honing, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

## KVINDE - ONSDAG

# Hindbæryoghurt med quinoamüsli

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, Homogeniseret  
højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret  
**MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine  
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,  
**HAVREGRYD**, rød quinoa(2%), hirse(2%), honing,  
Trandses, rørsukker, solsikke-olie, Kokos,  
**Solsikkekerner**(1%), Græskarerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 572kJ / 136kcal |
| Fedt                    | 6,4g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,4g            |
| Kulhydrat               | 14g             |
| Heraf sukkerarter       | 5,7g            |
| Protein                 | 4,9g            |
| Salt                    | 0,13g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Hindbæryoghurt med quinoamüsli

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, Homogeniseret  
højpastøriseret **MÆLK**, plantefedt, koncentreret  
**MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine  
(okse), syret med levende yoghurtkultur., Hindbærpuré,  
**HAVREGRYD**, rød quinoa(2%), hirse(2%), honing,  
Trandses, rørsukker, solsikke-olie, Kokos,  
**Solsikkekerner**(1%), Græskarerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 523kJ / 124kcal |
| Fedt                    | 6,1g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,3g            |
| Kulhydrat               | 12g             |
| Heraf sukkerarter       | 5,6g            |
| Protein                 | 4,6g            |
| Salt                    | 0,12g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# F Middelhavs pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 698kJ / 166kcal |
| Fedt                    | 9,9g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,3g            |
| Kulhydrat               | 13g             |
| Heraf sukkerarter       | 0,9g            |
| Protein                 | 5,9g            |
| Salt                    | 1,1g            |

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Cherrytomat(12%), **MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (10%), courgetter i tern, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Rapsolie, salat rucola i bakke, semi dried tomater, Citronsaft, æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

## MAND - FREDAG

# F Middelhavs pastasalat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 698kJ / 166kcal |
| Fedt                    | 9,9g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,3g            |
| Kulhydrat               | 13g             |
| Heraf sukkerarter       | 0,9g            |
| Protein                 | 5,9g            |
| Salt                    | 1,1g            |

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Cherrytomat(12%), **MÆLKE**, salt, **OSTE**løbe (10%), courgetter i tern, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Rapsolie, salat rucola i bakke, semi dried tomater, Citronsaft, æbleeddike 5%, Salt, Basilikum(1%), Peber, sort

## KVINDE - FREDAG

# Grovbolle m. ost og marmelade

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| Energi                  | 1067kJ / 254kcal |
| Fedt                    | 6,5g             |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,1g             |
| Kulhydrat               | 37g              |
| Heraf sukkerarter       | 8,1g             |
| Protein                 | 11g              |
| Salt                    | 1,1g             |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Grovbolle m. ost og marmelade

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **E.G. SOJA**, **SESAM**, **MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, jordbær, sukker, vand, citronsaft fra koncentrat, gælingsmiddel: Pektin.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| Energi                  | 1067kJ / 254kcal |
| Fedt                    | 6,5g             |
| Heraf mættede fedtsyrer | 3,1g             |
| Kulhydrat               | 37g              |
| Heraf sukkerarter       | 8,1g             |
| Protein                 | 11g              |
| Salt                    | 1,1g             |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# F Asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 755kJ / 180kcal |
| Fedt                    | 9,0g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,3g            |
| Kulhydrat               | 18g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,5g            |
| Protein                 | 5,7g            |
| Salt                    | 0,49g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN) (19%), mangotem, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, 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), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt



# F Asiatisk rissalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 739kJ / 176kcal |
| Fedt                    | 8,8g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,1g            |
| Kulhydrat               | 18g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,5g            |
| Protein                 | 5,3g            |
| Salt                    | 0,54g           |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, **Brune ris** (spor af GLUTEN) (19%), mangotem, **SOJABØNNER**, Gulerod, **PEANUTS**, palme olie, salt, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidleg 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), , vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, reget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt

# Falafler med kartofler, hummus & gulerødder

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: hummus.

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom falafler, zucchini & kartofler på bageplade

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 548kJ / 130kcal |
| Fedt                    | 6,9g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,6g            |
| Kulhydrat               | 13g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,1g            |
| Protein                 | 2,9g            |
| Salt                    | 0,65g           |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, lag, stabilisator: diphosphater, regaroma, krydderi. Grøntsager (43% kikærter, 26% leg). **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie. **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), edulcine, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Falafler med kartofler, hummus & gulerødder

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: hummus.

Forvarm ovnen til 180°C.

Kom falafler, zucchini & kartofler på bageplade

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 537kJ / 128kcal |
| Fedt                    | 7,0g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,6g            |
| Kulhydrat               | 12g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,3g            |
| Protein                 | 2,7g            |
| Salt                    | 0,64g           |

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Gulerod, 97% kartofler, 2% rapsolie, salt, lag, stabilisator: diphosphater, regaroma, krydderi. Grøntsager (43% kikærter, 26% leg). **HVEDEMEL**, rapsolie, vand, brødkrummer, rismel, krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft, fortykningsmiddel (methylcellulose), Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie. **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), edulcine, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Kyllinge i sur/sødsauce m nudler wok mix

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 403kJ / 96kcal |
| Fedt                    | 0,6g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,1g           |
| Kulhydrat               | 14g            |
| Heraf sukkerarter       | 3,7g           |
| Protein                 | 8,4g           |
| Salt                    | 0,77g          |

## INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymais, Kylling (98%), Salt, Dextrose, vand (50,4%), **DURUMHVEDE SEMOLINA** (47%), hele **ÆG**PULVER (1,3%), salt, solsikkeolie, malet gulkornemel, **HVEDEMEL**, ristet **HVEDE MALTMEL**, **BYG MALTEKSTRAKT**, Vand, Sukker og rørsukkerstrø., Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palmee), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, peber, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Kyllinge i sur/sødsauce m nudler wok mix

## TILBEREDNING

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

|                          |                |
|--------------------------|----------------|
| Næringsindhold pr. 100g: |                |
| Energi                   | 405kJ / 96kcal |
| Fedt                     | 0,6g           |
| Heraf mættede fedtsyrer  | 0,1g           |
| Kulhydrat                | 13g            |
| Heraf sukkerarter        | 3,3g           |
| Protein                  | 8,8g           |
| Salt                     | 0,71g          |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerarter, 6% skyresvampe, 6% babymais, Kylling (98%), Salt, Dextrose, vand (50,4%), **DURUMHVEDE SEMOLINA** (47%), hele **ÆGSPULVER** (1,3%), salt, solsikkeolie, malet gulkornemel, **HVEDEMEL**, ristet **HVEDE MALTMEL**, **BYG MALTEKSTRAKT**, Vand, Sukker og rørsukkerstrø., Vand, **SOJABØNNER, HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, peber, persille, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs

# Stegt marineret inderfilet med ris, grønt og paprika

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavne gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 454kJ / 108kcal |
| Fedt                    | 3,0g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g            |
| Kulhydrat               | 13g             |
| Heraf sukkerarter       | 2,8g            |
| Protein                 | 6,2g            |
| Salt                    | 0,51g           |

## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingenderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Ris Vilde Mix(12%), 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, Vegetabilisk olie (raps, delvis hærde), krydderier (skalotteleg, hvidleg, chili, peber, rømslæg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie)(1%), Tomater, salt,(1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), læg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, Kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

# Stegt marineret inderfilet med ris, grønt og paprika

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gnavne gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| Energi                  | 434kJ / 103kcal |
| Fedt                    | 3,0g            |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,8g            |
| Kulhydrat               | 12g             |
| Heraf sukkerarter       | 3,0g            |
| Protein                 | 6,7g            |
| Salt                    | 0,53g           |

## INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Kyllingenderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Ris Vilde Mix(12%), 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, Vegetabilisk olie (raps, delvis hærde), krydderier (skalotteleg, hvidleg, chili, peber, rømslæg, persille), salt, peberfrugt, tomat, gulerødder, citronolie (solsikkeolie), (1%), Tomater, salt, (1%), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), læg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Paprika, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, Kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvidlegspulver, Lægpulver, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

# Boeuf bourguignon med stegte kartofler og rødbær

## TILBEREDNING

Kom kartofler og rødbeder på en bageplade.

Kød: prik hul i filmen.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 304kJ / 72kcal |
| Fedt                    | 2,0g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,4g           |
| Kulhydrat               | 8,7g           |
| Heraf sukkerarter       | 2,6g           |
| Protein                 | 3,8g           |
| Salt                    | 0,40g          |

## INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, rødbeder, Vand, Okseydlerår (E331, E301), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), , konserveringsmiddel (E262), Champignon, Groftskårne orange, gule og lille gulædder (94 %), selsikkeolie (6 %), porrett(4%), perleleg(3%), Redvin, **SULFITTER**, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), , Rapsolie, honing, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Portvin (med **SULFITTER**) 28 %, rødvinskonzentrat (med **sulfitter**) 25 %, brun farin, redvin (med **SULFITTER**) 8 % salt, skalottelegspuré, citrusfibre, fermenteret sukker, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Laurbærblade, Timian(0%), Sort peber, , Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG



# Boeuf bourguignon med stegte kartofler og rødbær

## TILBEREDNING

Kom kartofler og rødbeder på en bageplade.

Kød: prik hul i filmen.

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 311kJ / 74kcal |
| Fedt                    | 2,0g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,4g           |
| Kulhydrat               | 9,3g           |
| Heraf sukkerarter       | 2,7g           |
| Protein                 | 3,6g           |
| Salt                    | 0,40g          |

## INDEHOLDER

97% kartofler, 2% rapsolie, salt, stabilisator: diphosphater, dextrose, peberekstrakt, rødbeder, Vand, Okseydlerår (E331, E301), vand, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), , konserveringsmiddel (E262), Champignon, Groftskårne orange, gule og lille guleredder (94 %), selsikkeolie (6 %), porrett(4%), perleleg(3%), Redvin, **SULFITTER**, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, leg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), , Rapsolie, honing, **SESAMFRØ**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), , Portvin (med **SULFITTER**) 28 %, rødvinskonzentrat (med **sulfitter**) 25 %, brun farin, redvin (med **SULFITTER**) 8 % salt, skalottelegspuré, citrusfibre, fermenteret sukker, Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Laurbærblade, Timian(0%), Sort peber, , Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Kalkunfrikadeller med kartofler og skysauce

## TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Sauce & kartofler: Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 380kJ / 91kcal |
| Fedt                    | 3,9g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,2g           |
| Kulhydrat               | 9,4g           |
| Heraf sukkerarter       | 0,6g           |
| Protein                 | 3,7g           |
| Salt                    | 0,83g          |

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, guleredder, pastinak, salt, persille, røsp, HVEDEMEL, kartoffelmel, SKUMMETMELKSPULVER, sort peber, Ærter, 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, Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

# Kalkunfrikadeller med kartofler og skysauce

## TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

Sauce & kartofler: Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C

Næringsindhold pr. 100g:

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Energi                  | 388kJ / 92kcal |
| Fedt                    | 3,7g           |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,1g           |
| Kulhydrat               | 9,6g           |
| Heraf sukkerarter       | 0,5g           |
| Protein                 | 4,3g           |
| Salt                    | 0,82g          |

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød 53% (EU), vand, kartofler, løg, guleredder, pastinak, salt, persille, røsp, HVEDEMEL, kartoffelmel, SKUMMETMELKSPULVER, sort peber, Ærter, 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, Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Salt, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Peber, sort, Sukker, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt