

# Kvark med luxusmüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	631kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	7,2g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**  
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, havregryn  
(dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn,  
**MANDLER**(4%), Boghvedekerner hele, Kokos,  
Hørfrø(1%), **papaya**, sukker, Ananas(51,3%), sukker,  
suhedsregulator: E330, Konservingsmiddel:  
E220(**SULFIT**). Spor af: nødder, **SOJA**, **GLUTEN**,  
**MÆLK**, **SESAM**.

# Kvark med luxusmüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	6,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**  
0,2%, **MÆLK**Esyrekultur, havregryn  
(dampbehandlede og grovvalsedede), 100% fuldkorn,  
**MANDLER**(4%), Boghvedekerner hele, Kokos,  
Hørfrø(1%), **papaya**, sukker, Ananas(51,3%), sukker,  
suhedsregulator: E330, Konservingsmiddel:  
E220(**SULFIT**). Spor af: nødder, **SOJA**, **GLUTEN**,  
**MÆLK**, **SESAM**.

# Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	5,1g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde soja, Cherrytomat (10%), **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**, skimmel milk powder (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%), **SOJABØNNER, MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe(5%), Salt

# Grøn bulgarsalat med spinat og tomat

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	686kJ / 163kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,9g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

courgetter i tern, Vand, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde soja, Cherrytomat (10%), **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**, skimmel milk powder (Eu) 4%, salt (Eu) 2%, wine-vinegar (Italy) 0,4%, garlic (not Eu) 0,4%, **PARMESAN (MÆLK**, salt, rømet) (Italy) 0,1%, acidity correctors: ac. Citric E330 (Eu) 0,05%, ac. lactic E270 (Eu) 0,05% (9%), **SOJABØNNER, MÆLK**, salt, **MÆLK**Esyrekultur, **OSTE**lebe(5%), 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	381kJ / 91kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,8g
Salt	0,76g

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Jordkokker (88 %), vand, rapsolie og antioxidantmiddel (citronsyre) , **HVEDEME**L, vand, kartoffelflager (7%), yoghurt (**MÆL**KE), havsalt, gær, antioxidant (ascorbinsyre) , Vand, **kærmemæ**lk, 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, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELL**ER), 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) , vand, hvidløg 18 % , salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, Peber, sort, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsolie, stabilisator (kalciumklorid).

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# 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	398kJ / 95kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	7,5g
Salt	0,79g

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingeenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Jordkokker (88 %), vand, rapsolie og antioxidantmiddel (citronsyre) , **HVEDEME**L, vand, kartoffelflager (7%), yoghurt (**MÆL**K), havsalt, gær, antioxidant (ascorbinsyre) , Vand, **kærmemælk**, 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, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (læg, gulerod, porre, **SELLER**I, 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) , vand, hvidløg 18 % , salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) , Salt, Peber, sort, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid).

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# 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**, **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,  
**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**).

# Pastasalat med kylling, rød pesto,majs og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,1g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kyllingesindefilet (96%), salt, tapioka, xylitol, SOJA(9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTløbe, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikkerter, rapscolie, 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	662kJ / 158kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	7,6g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Fuldkornsmei (100 % fuldkorn) af durumhvæde, Solikkeolie, tomat, soltørrede tomat, tomat koncentrat, CASHEWGNDDER, basilikum, OST (MÆLK, salt, ostløbe) PARMIGAINO REGGIANO, salt, kartoffelflager, hvidløg, surhedsregulerende middel: MÆLKEsyre, Kyllingesinderfilet (96%), salt, tapioka, xylitol, SOJA(9%), majs, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTeløbe, SOJAbønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapscolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber,(6%), Cherrytomat(5%), Salt

# Skyr med jordbær/rabarber kompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2% MÆLKESYREKULTUR, Rabarber, Jordbær, Sukker,  
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	262kJ / 62kcal
Fedt	1,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	5,2g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Skyr med jordbær/rabarber kompot

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2% MÆLKESYREKULTUR, Rabarber, Jordbær, Sukker,  
Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	260kJ / 62kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	5,6g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Urtemarineret kalkun med ris, sød chilisauce

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.  
Retten varmes 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	427kJ / 102kcal
Fedt	0,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	5,5g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bærespiret, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% baby-majs, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter, Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost, koncentreret), løg, **SENNEP** (vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel:guargummi, - Ris Vilde Møl(13%), - Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidtæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt



# Urtemarineret kalkun med ris, sød chilisauc

## TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C.  
Retten varmes 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,8g
Salt	0,88g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

Vand, Gulerødder, løg, **SELLERI**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bærespiret, 7% sukkerarter, 6% skyeresvampe, 6% baby-majs, Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af **HVEDE**), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter, Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost, koncentreret), løg, **SENNEP** (vand, **SENNEPSFRØ**, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel:guargummi, - Ris Vilde Møl(13%), - Sukker og rørsukkersirup., Vand, **SQJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidtæg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (alkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidtæg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt

# Quinoabøf med stuede ærter og kartofler

## TILBEREDNING

Kom quinoabøf på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	420kJ / 100kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	2,5g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, salt, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, pøsering (SPELTmælk, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, HVEDEmælk, 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, SØDMÆLK(12%), babykarotter, Ærter, Vand, Acetyleret distivelsesdipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

# Quinoabøf med stuede ærter og kartofler

## TILBEREDNING

Kom quinoabøf på bageplade

Prik hul i filmen.

Varm i ovnen i 25-30 min. ved 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	2,6g
Salt	0,45g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

kartofler, salt, grønål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, pønering (SPELTmælk, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede læg (læg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, HVEDEmælk, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod ( salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægpulver, hvidløgpulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgpulver, knust ingefær, sort peber, SØDMÆLK(12%), babykarotter., Ærter, Vand, Acetyleret distivelsesdipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

# Grovbrød med honning og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **ÆG**, **SOJA**, **SESAM**, Honning, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

# Grovbrød med honning og ost

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

Brødet kan med fordel luges.

## INDEHOLDER

**HVEDEME**L vand, **RUGME**L, salt, gær, **GLUTEN**, mælk(**BYG**), farve (karamel), ascorbinsyre, **ÆG**, **SOJA**, **SESAM**, Honning, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,  
LETMÆLK 1,5% fedt, HAVREGRYN, MANDLER(6%),  
Hørfrø, Chiafrø, honing, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	632kJ / 150kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,3g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Kakaogrød med kokos

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

## INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur,  
LETMÆLK 1,5% fedt, HAVREGRYN, MANDLER(6%),  
Hørfrø, Chiafrø, honing, Kakaopulver, Kokos(1%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	5,6g
Protein	9,2g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Bbq kylling med vilde ris og grønt

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca  
stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Ris, Vilde  
Mix(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,  
rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig  
aroma), leg, rapsole, **SENNESMEL**, citronkoncentrat,  
eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c),  
konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas,  
Rødløg(5%), Salt

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	497kJ / 118kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,3g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	8,2g
Salt	0,66g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG



# Bbq kylling med vilde ris og grønt

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	0,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeinderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca  
stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Vand, Ris, Vilde  
Mix(14%), Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,  
rørsukkersirup, salt, krydderier (indeholder naturlig  
aroma), leg, rapsole, **SENNESMEL**, citronkoncentrat,  
eddike, stabilisator (E 415), gær ekstrakt, farve (E 150c),  
konserveringsmiddel (E 202), peberfrugt, ananas,  
Rødløg(5%), Salt

# Scrambled eggs med spinat, ost og brød

## TILBEREDNING

Brød og æg kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (18%), Cherrytomat (14%), spinat, **MÆLK**, antioksidationsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

## MAND - TIRSDAG

# Scrambled eggs med spinat, ost og brød

## TILBEREDNING

Brød og æg kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

Pasteuriserede **HELÆG**, surhedsregulerende middel (E330), **HVEDEMEL**, vand, mætt af **KORN**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, **GÆR**, **HVEDEGLUTEN**, **DURUMHVEDE** (18%), Cherrytomat (14%), spinat, **MÆLK**, antioksidationsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLK**esyrekultur, **OSTELØBE** (mikrobiel)(0%), Salt

## KVINDE - TIRSDAG

# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (96%), salt, tapioka, xylozo, **SOJA**, **HVEDEME**L, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isøberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	643kJ / 153kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	16g
Salt	0,82g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

## INDEHOLDER

Kyllingeinderafilet (96%), salt, tapioka, xylozo, **SOJA**, **HVEDEME**L, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Isøberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	14g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

# Tyrkiske cevapcici med bulgur, tomatsauce og bø

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	527kJ / 126kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,2g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (52%) maskinspareret kyllingebrystkød (18%), oksefedt (8%), vand, **HVEDESTIVELSE**, majsstivelse, **SOJAPROTEIN**, **HVEDEGLUTEN**, salt, risstivelse, kartoffelstivelse, glukosesirup, dextrose, urter og krydderier, (indeholder **SENNEP**), hvidløg, aroma, krydderiekstrakter, stabilisator: E339, E450, E451, E466, smagsforstærker: E621. Kan indeholde spor af **ÆG**, **MÆLK** og **SELLERI**. Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330). **BULGUR**, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsole, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Grønne bønner, løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatæble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163, 49% grønsagsbouillon (efkog af vand, grønsager (løg, gulrødt, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulrødt, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Peber, sort

# Tyrkiske cevapcici med bulgur, tomatsauce og bø

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	545kJ / 130kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,5g
Salt	0,98g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Oksekød (52%) maskinspareret kyllingebrystkød (18%), oksefedt (8%), vand, **HVEDESTIVELSE**, majsstivelse, **SOJAPROTEIN**, **HVEDEGLUTEN**, salt, risstivelse, kartoffelstivelse, glukosesirup, dextrose, urter og krydderier, (indeholder **SENNEP**), hvidløg, aroma, krydderiekstrakter, stabilisator: E339, E450, E451, E466, smagsforstærker: E621. Kan indeholde spor af **ÆG**, **MÆLK** og **SELLERI**. Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330). **BULGUR**, **SOJABønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapssøle, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, Grønne bønner, løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatæble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163, 49% grønsagsbouillon (efkog 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), Salt, Peber, sort

# Mexicansk salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	449kJ / 107kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	8,5g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindertilet (96%), salt, tapioka, xyløse, **SOJA**(22%), Kidney bønner, vand, majs, courgetter i tern, peberfrugt, løg(5%), Majsmelet (76%), sotsikkeolie, salt, Ananas, peberfrugt, tomat, løg, forårslog, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiestrøkt, sotsikkeolie, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød chili i tern, Peber, sort, Salt



# Mexicansk salat

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,3g
Salt	0,43g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xyløse, SOJA(22%), Kidney bønner, vand, majs, courgetter i tern, peberfrugt, løg(5%), Majsmelet (76%), sotsikkeolie, salt, Ananas, peberfrugt, tomat, løg, forårslog, coriander, hvidløg, chili, spidskommen, salt, peber, krydderiextrakt, sotsikkeolie, Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Forårsløg, Rapsolie, Appelsinjuice, Citronsaft, ingefær, Sukker, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rød chili i tern, Peber, sort, Salt

# Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,42g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kalkunkeød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,  
**HVEDEMEL**, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (17%), Vand, rød quinoa (10%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen

# Quinoaasalat med tomat, squash og kalkunfrikadell

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,0g
Salt	0,58g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,  
**HVEDEMEL**, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, vegetabilsk olie, sort peber, courgetter i tern (17%), Cherrytomat (17%), Vand, rød quinoa (10%), Semi dried tomater (75%), solsikkeolie, hvidløg, salt, oregano, Surhedsregulerendemiddel: E330(6%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Bredbladet persille, **Solsikkekerner**, Salt, Sukker, spidskommen