

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, Æbler, surhedsregulerende middel:
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYN, Sukker

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	17g
Protein	2,0g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!

INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, Sukker, solbær, vand,
geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel:
Kaliumsorbat, Æbler, surhedsregulerende middel:
citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt,
HAVREGRYN, Sukker

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	526kJ / 125kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,2g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	17g
Protein	2,0g
Salt	0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

Kvark m. stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, stikkelsbær, MANDLER,
Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vanillepulver,
vanillearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	441kJ / 105kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	8,4g
Protein	5,4g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Kvark m. stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK
0,2%, MÆLKESyrekultur, stikkelsbær, MANDLER,
Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vanillepulver,
vanillearoma

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	9,1g
Protein	4,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

Rugbolle med æble og chokolade hertil mandler

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	1622kJ / 386kcal
Fedt	24g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	6,0g
Protein	13g
Salt	0,83g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

HVEDEMEL, **RUGMEL**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaoemasse, kakaoemør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **RUGKERNER**, hørfrø, æble, **RUGFIBER**, salt tilsat jod, tørrét surdej (**RUGMEL**, surdejskultur), **BYGMALT**, Tokstrakt, **HVEDEGLUTEN**, torgær, **BYGMALTMEL**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), **MANDLER**(36%)

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 **MELKE**syre, Cherrytomat(26%), **RUGMEL**, **HVEDE**MEL, 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 - TIRSDAG

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 **MELKE**syre, Cherrytomat(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 - TIRSDAG

Bær Yoghurt med quinoa müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,5g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **YOGHURTKULTUR**, sødestof (steviol glykosid), **HAVREGRYN**, rød quinoa(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**(1%), Kokos, Græskarerner(1%)

Bær Yoghurt med quinoa müsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	521kJ / 124kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,5g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

LETMÆLK, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **YOGHURTKULTUR**, sødestof (steviol glykosid), **HAVREGRYN**, rød quinoa(2%), hirse(2%), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Solsikkekerner**(1%), Kokos, Græskarerner(1%)

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

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
HVEDEMEL, sukker, **RUGMEL**, **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**).

Veggie tots m. kartofler, persillesauce og gnavegr

TILBEREDNING

Kold tilbehør: gulerødder

Kom veggie tots på en bageplade.

Sauce & kartofler: prik hul i filmen.

Varm v.180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	1,5g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, lag, solsikkekølle, kartoffeltager, salt, spinatpulver-, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sjøalgechitin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(7%), Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (lag, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavsilikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (lag, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distilseadipat E1422/waxy majs, Sukker, Citronsaft, Peber, sort

Veggie tots m. kartofler, persillesauce og gnavegr

TILBEREDNING

Kold tilbehør: gulerødder

Kom veggie tots på en bageplade.

Sauce & kartofler: prik hul i filmen.

Varm v.180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	372kJ / 89kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	1,5g
Salt	1,8g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % fisk - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, blomkål 27%, kartoffel, broccoli 10%, vand, stivelse, lag, solsikkekølle, kartoffelflager, salt, spinatpulver-, vand, delvis hærdet palmekernerolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sjøalgechitin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(7%), Vand, Bredbladet persille(2%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (lag, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavsilikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (lag, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distilseadipat E1422/waxy majs, Sukker, Citronsaft, Peber, sort

Fiskefrikadeller m. kartofler, persillesauce og gnav

TILBEREDNING

Kold tilbehør: gulerødder

Kom fiskefrikadeller på en bageplade

Prik hul i film.

Varm v. 180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	342kJ / 81kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	3,6g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, 66 % **fiskekød**, vand, rasp (**hvedemel**, salt tilsat iod, tærgær), løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, rapsolie, **mælkeerstatning (vallepulver (mælk))**, solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**, antibakteriemiddel (e651), stabilisator (e340), salt, krydderier., vand, delvis hærdet palmeolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(5%), Vand, Bredtblade persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvildag), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsædipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Fiskefrikadeller m. kartofler, persillesauce og gnav

TILBEREDNING

Kold tilbehør: gulerødder

Kom fiskefrikadeller på en bageplade

Prik hul i film.

Varm v. 180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	343kJ / 82kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	3,7g
Salt	1,5g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Kartoffel, salt, 66 % **fiskekød**, vand, rasp (**hvedemel**, salt tilsat iod, tørgær), leg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, rapsolie, **mælkeerstatning (vallepulver (mælk))**, solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**, antibakteriemiddel (e651), stabilisator (e340), salt, krydderier., vand, delvis hærdet palmeolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), **LETMÆLK** 1,5% fedt,(5%), Vand, Bredtblade persille(1%), Salt, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret disivelsædipat E1422/waxy majs, Citronsaft, Sukker, Peber, sort

Indisk dahl med Raita og brød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Brød og raita

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	4,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,6g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(26%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middelet, citronsyre (E-330)(20%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur. (12%), Linses, Vand, leg, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Koriander, Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt, Citronsaft, Mynte, Kardemomme, **cayennepeber**, Kaneel, Chilliflager

Indisk dahl med Raita og brød

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Brød og raita

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	604kJ / 144kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	4,6g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(26%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middelet, citronsyre (E-330)(20%), Homogeniseret højpasteuriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur. (12%), Linses, Vand, leg, 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, Koriander, Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Salt, Citronsaft, Mynte, Kardemomme, **cayennepeber**, Kaneel, Chilliflager

F Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing &

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	902kJ / 215kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,0g
Salt	0,72g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsegryn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeber ekstrakt, Vand, **BULGUR**, **PEANUTS**, palme olie, salt, mangotern, **SOJABØNNER**, Gulerod, Forårsløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 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).

F Bulgursalat med mango, chili/ingefærdressing &

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	824kJ / 196kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,0g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

kogte kikærter 67 %, stegte løg (løg, rapsolie), rapsolie, persille, løg, polenta (majsegryn), hvidløg, bagepulver (e450a, e500, majsstivelse), salt, spidskommen, fortykningsmiddel (e461), koriander og cayennepeberestrakt., Vand, **BULGUR**, **PEANUTS**, palme olie, salt, mangotern, **SOJABØNNER**, Gulerod, Forårsløg, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **SULFITTER**), Rapsolie, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, 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).

Spidskåls salat m. æg, hvedekerner & hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	853kJ / 203kcal
Fedt	8,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,2g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, HVENSEÆG (86%) | Iage (34%),
Lage: Vand, salt og surhedsregulerende middel:
Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., Kikærter, vand,
salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Gulerod, spidskål,
SQUABØNNER, Rødkål, Rapsolie, **SESAMFRØ**,
Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 10 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Spidskåls salat m. æg, hvedekerner & hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	821kJ / 196kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	9,7g
Salt	0,37g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

HVEDEKERNER, HVENSEÆG (66%) | Iage (34%),
Lage: Vand, salt og surhedsregulerende middel:
Eddikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre., Kikærter, vand,
salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Gulerod, spidskål,
SQUABØNNER, Rødkål, Rapsolie, **SESAMFRØ**,
Citronsaft, spidskommen, vand, hvidtæg 13 %, salt,
sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike,
fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	7,9g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SQJA** (16%), Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **ÆGGELOMMER**, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkerneje, **SENNEP**), salt, mangosaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(12%), Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, Gulerod, **Ærter**, **MELK**, salt, **MELK**esyrekultur, **OSTE**løbe(6%)

Pastasalat med kylling og feta i karrydressing

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	7,9g
Salt	0,52g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SQJA** (16%), Vand, Fuldkornsmelet (100 % fuldkorn) af **durumhvede**, vand, rapsolie, eddike, sukker, pasteuriserede **ÆGGELOMMER**, mod. stivelse, krydderier (karry, gurkerneje, **SENNEP**), salt, mangosaroma, fortykningsmidler (e401, e415), surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmidler (e202), ph under 4,5(12%), Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, Gulerod, **Ærter**, **MÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur, **OSTE**løbe(6%)

Edamamebønnesalat m. tomat og tzatziki

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	580kJ / 138kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,5g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Homogeniseret højpastøriseret
MÆLK, plante-fedt, koncentreret **MELKEPROTEIN**,
modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med
levende yoghurtkultur., Vand, **Hvedemel**, vand, salt,
gær, kan indeholde soja, Cherytomat (10%),
HVEDEKERNER (7%), Agurk, 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**, skimmed 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%., Bredbladet persille, Salt, Citronsaft, vand,
hvidløg 18 % salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi)., Rapsolie, eddike,
salt, aroma., Dild

Edamamebønnesalat m. tomat og tzatziki

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	569kJ / 135kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,6g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

SOJABØNNER, Homogeniseret højpastøriseret
MÆLK, plante-fedt, koncentreret **MELKEPROTEIN**,
modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med
levende yoghurtkultur., Vand, **Hvedemel**, vand, salt,
gær, kan indeholde soja, Cherytomat (10%),
HVEDEKERNER (7%), Agurk, 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**, skimmed 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%, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft, vand,
hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,
fortykkingsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike,
salt, aroma., Dild

Græsk farsbrød med tzatziki, kartofler og bønnefri

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	336kJ / 80kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,4g
Salt	0,67g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, Grønne bønner, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MÆLK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), solsikkeolie, 2% terret hvidlag, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202).

Græsk farsbrød med tzatziki, kartofler og bønnefri

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kom farsbrød, kartofler og bønner på bageplade.

Varm i ovn i 25-30 min. ved 180 °C.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	334kJ / 80kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,6g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 °C

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød 46% (EU), vand, kogte kartofler, lag, rasp (HVEDEMEL), HVEDEMEL, salt, kartoffelmel, SKUMMETMÆLKSPULVER, sort peber, krydderier, Grønne bønner, dressing (kokosolie, MÆLKEPULVER, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), 25% agurk, 20% drænet YOGHURT (MÆLK, SMØR, MÆLKEPROTEIN, YOGHURTkultur), solsikkeolie, 2% terret hvidlag, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202).

Sandwich med pestokylling, ost og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	766kJ / 182kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	15g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (96%), salt, tapioka, xyloze, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapssolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, 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**, skimmed 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%,(6%)

Sandwich med pestokylling, ost og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	761kJ / 181kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	13g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (96%), salt, tapioka, xylozo, **SOJA**, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, isøberg(15%), **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTE**løbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, 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**, skimmed 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%,(6%)

Kyllingelårfilet med Kartofler, skysauce og stikkel

TILBEREDNING

Kom lårfilet og rødbeder på en bageplade.

Kartofler & sauce: Prik hul i filmen.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,5g
Protein	6,6g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærrestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e33iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), stikkelsbær, Vand, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Sukker, kartoffelstivelse, vanillepulver, vaniljearoma, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort

Kyllingelårfilet med Kartofler, skysauce og stikkel

TILBEREDNING

Kom lårfilet og rødbeder på en bageplade.

Kartofler & sauce: Prik hul i filmen.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	6,8g
Salt	0,78g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærrestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, mælkeprotein, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), stikkelsbær, Vand, Sukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Salt, Sukker, kartoffelstivelse, vanillepulver, vanillearoma, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Peber, sort

Kalkunfrikadeller m. pasta, paprikasauce og brocc

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	530kJ / 126kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,
HVEDEMEL, kartoffelmel,
SKUMMETMÆLKSPULVER vegetabilsk olie, sort peber(29%), Vand, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvæde**, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver,
glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, suhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderier og krydderiextrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, suhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Tomater, salt,(1%), Paprika., Salt, Sukker, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthangummi), Hvidlegspulver, Legpulver, Peber, sort

Kalkunfrikadeller m. pasta, paprikasauce og brocc

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	525kJ / 125kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,8g
Salt	0,51g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp, **HVEDEMEL**, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER** vegetabilsk olie, sort peber(29%), Vand, broccoli, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvæde**, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), eddike, tomatpuré, sukker, ablepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiextrakter (indeholder **SENNEP**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), Tomater, salt,(1%), Paprika., Salt, Sukker, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi),. Hvidlegspulver, Legpulver, Peber, sort