

Græsk yoghurt m. kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Kirsebær, Sukker, Citronsaft, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Acetyleret disulfidseadipat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	8,0g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	3,6g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Græsk yoghurt m. kirsebærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., Kirsebær, Sukker, Citronsaft, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma, Acetyleret disulfidseadipat E1422/waxy majs

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	494kJ / 118kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	4,7g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	9,0g
Protein	3,4g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chili con carne m. vilde ris, cremefraiche og gnavt

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og gulerødt

Prik hul i film og varm v.180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	450kJ / 107kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	3,5g
Salt	0,48g

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Homogeniseret og højpastøriseret
MELK, FLØDE, kultur, Ris Vilde Mx(11%), Kidney bønner, vand, løg, Tomat (70%), TomatJuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Oksekød 100% (EU), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, Soltørrede tomater i stimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Rapsolie, ærteprotein, 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, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (armonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, Peber, sort, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG

Chili con carne m. vilde ris, cremefraiche og gnavt

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche og gulerødt

Prik hul i film og varm v.180°C. i 20-25 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	3,4g
Salt	0,50g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Gulerod, Vand, Homogeniseret og højpastøriseret
MELK, FLØDE, kultur, Ris Vilde Mx(11%), Kidney bønner, vand, løg, Tomat (70%), TomatJuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Oksekød 100% (EU), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, peberfrugt, Soltørrede tomater i stimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Rapsolie, ærteprotein, 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, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Chilipeber (84%), salt, surhedsregulerende middel (eddiksyre), konserveringsmiddel (E202), Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, Peber, sort, Kanel, spidskommen

Thai ramen suppe med kylling

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	399kJ / 95kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,0g
Salt	1,0g

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindertfedt (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, vand (50,4%), **DURUMHVEDE SEMOLINA** (47%), hele **ÆGPULVER** (1,3%), salt, solsikkeolie, malet gurkemejerod, **HVEDEMEL**, ristet **HVEDE MALTMEL**, **BYG MALTEkstrakt**, Kokosmælk, vand, peberfrugt, Champignon, bladspinat, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), **Tørret rød chili** 20%, skalotteleg, hvidleg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Gelatine baseret på kvæg, Hallacertificeret, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

Thai ramen suppe med kylling

TILBEREDNING

Prik huller i filmen.

Varm i 20-25 min. v. 180°C.

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	401kJ / 95kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,1g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindertflet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, vand (50,4%), **DURUMHVEDE SEMOLINA** (47%), hele **ÆG**PULVER (1,3%), salt, solsikkeolie, malet gurkemejerod, **HVEDEMEL**, ristet **HVEDE MALTMEL**, **BYG MALTE**ekstrakt, Kokosmælk, vand, peberfrugt, Champignon, bladspinat, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, honing, Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeelektraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, lag, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), **Tørret rød chili** 20%, skalotteleg, hvidleg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfre, krydderier (kanel, muskat), Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223, indeholder **SULFITTER**), Gelatine baseret på kvæg, Hallacertificeret, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	4,6g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grentsager (43% kikærter, 26% løj),
HVEDEMEEL, rapsolie, vand, brodkrummer, risemel,
krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft,
fortykkingsmiddel (methylcellulose),
HVEDEKERNER (12%), porrer, **SOJABØNNER**,
Rødløg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte,
Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing,
Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal,
aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber,
sort

Hvedekernesalat med falafler

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	667kJ / 159kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,6g
Salt	0,38g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

INDEHOLDER

Vand, Grentsager (43% kikærter, 26% løj),
HVEDEMEEL, rapsolie, vand, brodkrummer, tiemel,
krydderier, hvidlegspuré, salt, krydderurter, citronsaft,
fortykkingsmiddel (methylcellulose),,
HVEDEKERNER (12%), porrer, **SOJABØNNER**,
Rødløg, Rapsolie, Bredbladet persille, Citronsaft, Mynte,
Ristede **JORDNØDDER** (99,3%), havssalt, honing,
Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin,
vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal,
aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber,
sort

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TORSDAG

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

INDEHOLDER

HÆNSEÆG (66%) i lagø (34%), Løge, Vand, salt og surhedsregulerende middeI: Eddikesyre, citronsyre og **MELKE**syre, **HVEDE**MEL, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddeI (E471, E472e), Cherrytomat(10%)

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TORSDAG

F Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	807kJ / 192kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	12g
Salt	0,31g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Rødkål(23%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJAolie**, Vand, Spriteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLØMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteøg, **SENNEPS**re, Forstærkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kallumsorbit, Purøg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

F Rustik salat med kylling, mandler og hvidløgsdr

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	11g
Salt	0,36g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

Kyllingeindertfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Redskål(23%), **MANDLER**, **SOJABØNNER**, majs, Gulerod, **SOJAolie**, Vand, Spriteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra koncentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLØMME**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteøg, **SENNEP**stre, Forstærkingsmiddel - Xanthangummi, Konservingsmiddel - Kaliumsorbat, Purøg, **SELLER**isaft, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

Midi müslibar æble

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	1867kJ / 444kcal
Fedt	20g
Heraf mættede fedtsyrer	6,1g
Kulhydrat	56g
Heraf sukkerarter	39g
Protein	8,9g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - MANDAG

INDEHOLDER

sukker, glukosesirup, ristede solsikkekerner (solsikkekerner, rapeseed, antioxidant (e320, e330, e1520)), vekaobund (flormelis, palmekerneolie, kakaopulver, emulgatorer (sojalecithin, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt, aroma), hakkede tørrede æbler (11%), ristede **JORDNØDDER** (10%), **VALLEPULVER (MÆLK)**, palmecolie, **HAVREGRYN**, puffede ris (risemel, majsmeel, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

midi classic

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TORSDAG

INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,
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 - TORSDAG

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**).

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%), Solesikkekerer,
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%), Solesikkekerer,
Græskarkerner(3%), Hørfrø(3%), honing, Salt

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerer, hørfrø, havsalt, Olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	561kJ / 134kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	11g
Salt	0,92g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Hytteost med grovbolle og marmelade

TILBEREDNING

Nydes som den er!

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK, FLØDE, salt, MÆLKEsyrekultur, OSTELØSE pasteuriseret, HVEDEMEL, vand, malt af KORN, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, GÆR, HVEDEGLUTEN, DURUMHVEDE, Sukker, hindbær (45%), vand, citronsalt fra koncentrat, gøleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	11g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

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 - FREDAG

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, lægspulver, hvidlødspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidlødspulver, 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 - FREDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, grøn kål 18%, forkogt quinoa 13% (vand, quinoa), vand, pøsering (SPELTmelet, poppede quinoa, solsikkeolie, salt, GÆR), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg (løg, rapsolie), SOJAbønner, kartoffeltager, HVEDEmel, grøntsagsbouillon (salt tilsat jod (salt, kaliumiodat), maltodextrin, lægspulver, hvidløgspulver, krydderier, rapsolie), SOJAsauce (vand, salt, sojabønner, HVEDE), salt tilsat jod (salt, kaliumiodid), sukker, karrypulver, hvidløgspulver, knust ingefær, sort peber, SØDMÆLK(12%), babykarotter, Ærter, Vand, Acetyleret distivelsesdipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	684kJ / 163kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,5g
Protein	8,8g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur.,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, papaya, sukker,
MANDLER, VALNØDDEKERNER,
HASSELNØDDEKERNER, ingefær 28 %, vand,
maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike,
sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel
(xanthangummi), honing

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	696kJ / 166kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,6g
Protein	8,8g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

SKUMMETMÆLK 0,2%, MÆLKEsyrekultur.,
SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, papaya, sukker,
MANDLER, VALNØDDEKERNER,
HASSELNØDDEKERNER, ingefær 28 %, vand,
maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike,
sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel
(xanthangummi), honing

F Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	8,5g
Salt	0,68g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Vand, Cherrytomat (14%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELøbe**(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika., Karry, Peber, sort

F Pastasalat m. kylling i karry/paprikadressing

TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	461kJ / 110kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,3g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel, Vand, Cherrytomat (14%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Grønne bønner, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELøbe**(6%), eddike, salt, aroma, Rapsolie, Sukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Paprika., Karry, Peber, sort

Pasta a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,94g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingendørret (96%), salt, tapioka, xylose, SOJA(21%), FULDKORNSDURUMMEL, vand, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecitinh, sundhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), **hvedemel**, emmentaler og gouda ost 20% (**mælk**, salt, starterkultur, **osteløbe**, kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker, Chamsignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym, protein fra **ÆG**, løg, Salt, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Hvid peber.

Pasta a la carbonara

TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	601kJ / 143kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	10g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Vand, Kyllingeindorflet (96%), salt, tapioka, xylose,
SOJA(21%), **FULDKORNSDURUMMEL**, vand, vand,
delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver,
glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator
(e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin,
suhedsregulerende middel (e331iii,e340ii) aroma, salt,
farvestof(e160a), **hvedemel**, emmentaler og gouda **ost**
20% (**mælk**, salt, starterkultur, **osteløbe**,
kartoffelstivelse), vand, gær, salt, druesukker,
Chamignon, **KOMÆLK**, salt, **OSTELØBE**, Lysozym,
protein fra **ÆG**, læg, Salt, 67% kyllingefond (vand,
koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt),
salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike,
krydderi, stabilisator (xanthangummi), vand, hvidløg 18
%, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),
eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel
(xanthangummi), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy
majs, Hvid peber.

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:	
Energi	519kJ / 123kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdet rapsolie, hvid peber, **Ærter**, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, sundhedsregulerende middele (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Løg, rapsolie(9%), Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Salt, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Sukker, Peber, sort

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	4,7g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,3g
Salt	0,55g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

INDEHOLDER

kartofler, salt, Oksekød 91% (EU), kartofler, salt, hærdet rapsolie, hvid peber, **Ærter**, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, sundhedsregulerende middele (e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Løg, rapsolie(9%), Vand, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, læg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelseadpat E1422/waxy majs, Salt, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Sukker, Peber, sort

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	11g
Salt	0,40g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - MANDAG

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (38%), ibladede rede kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel: calciumchlorid., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**, Tomater, salt (11%), Isberg(8%), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur(4%), drueagurker, skåret i 8 x 8 mm, vand, sukker, eddike, salt (2%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Leggpulver

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe lunes brødet

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	10g
Salt	0,44g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - MANDAG

INDEHOLDER

98% kyllingebryst, tapiokastivelse, vand, dextrose, xylose, antioxidant, stabiliseringsmiddel (38%), ibladede rede kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel: calciumchlorid., **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsoolie, gær, **BYGMALT**., Tomater, salt (11%), Isberg(8%), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, **MÆLKE**syrekultur(4%), drueagurker, skåret i 8 x 8 mm, vand, sukker, eddike, salt (2%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Leggpulver

Grøn bulgarsalat med tomat og mini pitabrød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	829kJ / 197kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,9g
Salt	0,95g

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Vand, courgetter i tern, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **BULGUR**, Cherrytomat(10%), 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 mælk 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%, Rapsolie, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **ØSTE**Elæbe(2%), **SOJABØNNER**, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Grøn bulgarsalat med tomat og mini pitabrød

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	834kJ / 199kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,8g
Salt	0,96g

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Vand, courgetter i tern, **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, **BULGUR**, Cherrytomat(10%), 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 mælk 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%, Rapsolie, **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **ØSTE**Elæbe(2%), **SOJABØNNER**, **SESAMFRØ**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidlag 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort