

# Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

## INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., **HAVREGRYN**, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat),, **hirse**(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, **Solsikkekerner**(1%), Kokos, Græskarkerner(1%)

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,3g
Salt	0,13g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Græsk yoghurt m. blåbær og quinoamüsli

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	778kJ / 185kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	5,6g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	5,7g
Salt	0,14g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Homogeniseret højpastoriseret **MÆLK**, plante-fedt, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur., **HAVREGRYN**, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat),, **hirse**(2%), rød quinoa(2%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, **Solsikkekerner**(1%), Kokos, Græskarkerner(1%)

# Grød med gulerod, tranebær & valnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	3,5g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, MANDEL (2,3%), salt, stabilisatorer (gellan gum, johannesbrødkærnemel), emulgator (lecithin), **økologisk**, Havregryn(dampbehandlede og finvålede), 100% fuldkorn... Vand, Gulerod, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **VALNØD**(6%), Sukker og rørsukkersirup., Kanel, Kardemomme, Salt

# Grød med gulerod, tranebær & valnødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	7,9g
Protein	3,5g
Salt	0,20g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, MANDEL (2,3%), salt, stabilisatorer (gellan gum, johannesbrødkornemel), emulgator (lecithin), **økologisk**, Havregryn(dampbehandlede og finvålede), 100% fuldkorn... Vand, Gulerod, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **VALNØD**(6%), Sukker og rørsukkersirup., Kanel, Kardemomme, Salt

# 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 - TORSDAG

## INDEHOLDER

**HVEDEMEL**, **RUGMEL**, soisikkekerner, 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**, tærger, **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 - TORSDAG

## INDEHOLDER

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

# Scrambled eggs m. brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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

# Scrambled eggs m. brød

## TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

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

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

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



# Sprød kernesalat m. broccoli, kål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

## INDEHOLDER

Vand, Hvidkål, broccoli, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER** (13%), **SOJAJOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft, Skaldøteleg, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

# Sprød kernesalat m. broccoli, kål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

## INDEHOLDER

Vand, Hvidkål, broccoli, **SOJABØNNER**, **HVEDEKERNER** (13%), **SOJAJOLLE**, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **ÆGGEBLOMME**, salt, Hvidløgssaft, Skaldøteleg, **SENNEPSFRØ**, Forfykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **SELLERISAFT**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	4,5g
Salt	0,13g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# 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, majsmelet, **HAVREMEL**, flormelis, salt), **SESAMFRØ**, fugtighedsbevarende middel (sorbitol), **SKUMMETMÆLKPULVER**, salt, stabilisator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma, emulgator (**SOJALECITHIN**).

# midi classic

## TILBEREDNING

Næringsindhold pr. 100g:

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

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - TORSDAG

## INDEHOLDER

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

## INDEHOLDER

glukosesirup, fuldkornslager (28%) (majsgrøn,  
**HVEDEMEEL**, sukker, **RUGMEEL**, **BYGMALTEkstrakt**,  
**HVEDEKRIM**, salt, antiklumpningsmiddel  
(kaliumferrocyanid), hvedeklid), vekaobund (flormelis,  
palmekernerolie, **VALLEpulver** (**MÆLK**), kakaopulver,  
**SKUMMETMÆLK**PULVER, emulgatorer  
(**SOJAlecithin**, polyglycerolestere af fedtsyrer), salt,  
aroma), puffed ris (11%) (ris, majsmeel, **HAVREMEL**,  
flormelis, salt, kakaopulver), sukker, solsikkeolie, salt,  
suhedsregulerende middel (citronsyre), emulgator  
(**SOJAlecithin**).

# Gyros marineret kylling med kartofler, tzatziki & brød

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki.

Prik huller i filmen og

Varm i ovnen til 180°C

i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	384kJ / 91kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,1g
Salt	0,65g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Grønne bønner, dressing (kokosolie, **MÆLKEPULVER**, **MÆLKEPROTEIN, YOGHURTKULTUR**), 25% agurk, 20% drænet **YOGHURT (MELK, SMØR)**, **MÆLKEPROTEIN, YOGHURTKULTUR**, solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Vegetabilisk olie/rap (delvis hårdet), karameliseret sukker (vegetabilisk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærkekstrakt, antioxidant E330



# Gyros marineret kylling med kartofler, tzatziki & br

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzatziki.

Prik huller i filmen og

Varm i ovnen til 180°C

i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,1g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Grønne bønner, dressing (kokosolie, **MÆLKEPULVER**, **MÆLKEPROTEIN, YOGHURTKULTUR**), 25% agurk, 20% drænet **YOGHURT (MELK, SMØR)**, **MÆLKEPROTEIN, YOGHURTKULTUR**, solsikkeolie, 2% tørret hvidløg, salt, modificeret majsstivelse, fortykningsmidler (e 415, e 412), krydderier, surhedsregulerende midler (e 330, e 270), konserveringsmidler (e 211, e 202), Vegetabilisk olie/rap (delvis hårdet), karameliseret sukker (vegetabilisk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærkekstrakt, antioxidant E330

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, skysauce og bønner

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	279kJ / 66kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	3,2g
Salt	0,19g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

## INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,  
**HVEDEMEL**, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, vegetabilsk olie, sort peber, Vand, Grønne bønner, vand, delvis hærdet palmekærnsolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator ( e1422, e466, e401) emulgator (e472e, e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel ( e331iii, e340ii) aroma, salt, Farvestof(e160a), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Peber, sort

# Kalkunfrikadeller m. kartofler, skysauce og bønner

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	294kJ / 70kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	3,7g
Salt	0,17g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

## INDEHOLDER

kartofler, salt, Kalkunkød 38% (EU), vand, løg, kartofler, broccoli, kyllinge skind, pastinak, persille, salt, rasp ,  
**HVEDEMEL**, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, vegetabilsk olie, sort peber, Vand, Grønne bønner, vand, delvis hærdet palmekærnsolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator ( e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel ( e331iii,e340ii) aroma, salt, Farvestof(e160a), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangumm)), Acetyleret distivelsedipat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Peber, sort

# Kvark med æble/ribs kompot og hakkede mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2%, MÆLKESyrekultur, ribs, Æbler,  
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:  
ascorbinsyre, salt, **MANDLER**, honing, Sukker

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	299kJ / 71kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	5,2g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	4,9g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Kvark med æble/ribs kompot og hakkede mandler

## TILBEREDNING

## INDEHOLDER

SØDMÆLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMETMÆLK  
0,2%, MÆLKESyrekultur, ribs, Æbler,  
suhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant:  
ascorbinsyre, salt, **MANDLER**, honing, Sukker

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	303kJ / 72kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	4,8g
Salt	0,10g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Grøn pastasalat med oksekødboller

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	751kJ / 179kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

mellemfine ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Oksekød (81%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEtøbe(7%), solsikkeolie, linian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

## MAND - FREDAG

# Grøn pastasalat med oksekødboller

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	746kJ / 178kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,8g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## INDEHOLDER

melleme fine ærter kv. i, majs 39%, rød peber., Oksekød (61%), vand, lag, kartoffelmel, kartoffel, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af durumhvede., Vand, MÆLK, salt, MÆLKEsyrekultur, ØSTEtøbe(7%), solsikkeolie, linian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdeet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid),(4%), Rapsolie

## KVINDE - FREDAG

# Boller i karry med vilde ris og gnavegrønt.

## TILBEREDNING

Koldt: gnavegrønt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,6g
Salt	0,62g

## INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Svine- og oksekød (63%), **MÆLK**, **ÆGGEHVIDE**, iæg, rasp (**HVEDEMEL**, salt, kartoffelstager, kartoffelmel, **HVEDEMEL**, salt, sukker, krydderier., vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, mælkprotein, stabilisator ( e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel ( e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Ris Vilde Mix(9%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Økologiske æbler., 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (iæg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (iæg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Logpulver, Koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsrør/bukkehornkileve, cayennepæber, spidskommen/spisskurumen, fennikel, sort peber., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - MANDAG



# Boller i karry med vilde ris og gnavegrønt.

## TILBEREDNING

Koldt: gnavegrønt.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	514kJ / 122kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	3,8g
Salt	0,62g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Svine- og oksekød (63%), **MÆLK**, **ÆGGEHVIDE**, iæg, rasp (**HVEDEMEL**, salt, kartoffelstager, kartoffelmel, **HVEDEMEL**, salt, sukker, krydderier., vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose, maltodextrin, mælkprotein, stabilisator ( e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, surhedsregulerende middel ( e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Ris Vilde Mix(9%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Økologiske æbler., 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (iæg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (iæg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Logpulver, Koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsrør/bukkehornkileve, cayennepæber, spidskommen/spisskurumen, fennikel, sort peber., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Gurkemeje, Peber, sort

# Inderfilet i karry med ris og gulerødder

## TILBEREDNING

Koldt: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	435kJ / 104kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,5g
Salt	0,49g

## INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Kyllingenderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, sundhedsregulerende middelet ( e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Ris Vilde Mix(9%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 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, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Økologiske æbler, . Legpulver, Koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsrø/bukkehornklover, cayennepeber, spidskommen/spisskummen, fennikel, sort peber., vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), . Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND % svin - MANDAG

# Inderfilet i karry med ris og gulerødder

## TILBEREDNING

Koldt: gulerødder.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,2g
Salt	0,46g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE % svin - MANDAG

## INDEHOLDER

Vand, Gulerod, Kyllingenderfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, vand, delvis hærdet palmekerneolie, skummetmælkspulver, glukose,maltodextrin, **mælkeprotein**, stabilisator (e1422,e466, e401) emulgator (e472e,e471, sojalecithin, sundhedsregulerende middel ( e331iii,e340ii) aroma, salt, farvestof(e160a), Ris Vilde Mix(9%), Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, 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, hvidleg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Økologiske æbler, Legpulver, Koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsrø/bukkehornklover, cayennepeber, spidskommen/spisskummen, fennikel, sort peber., vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Gurkemeje, Peber, sort

# Oksefrikadeller med kartofler, sauce bearnaise og

## TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	522kJ / 124kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,2g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg,  
rasp. **HVEDEMEEL**, salt, kartoffelmel,  
**SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille,  
hvidløg, oregano, broccolibuketter, gule gulerødder,  
gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Vand,  
rapsolie, glukose, SMØR 4%, estragoneddike (eddike,  
estragonekstrakt)), **SKUMMETMÆLKSPULVER**,  
**ÆGGEBLOMMEPULVER**, salt, mod. Stivelse, løg,  
hydrolyseret majsprotein, estragon. Tilføjet:  
Fortykkingsmidler (E415, E412), konserveringsmidler  
(E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende  
midler (E330), farvestof (E160a),(15%)

# Oksefrikadeller med kartofler, sauce bearnaise og

## TILBEREDNING

Kom frikadeller på en bageplade.

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,3g
Salt	0,74g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Oksekød (EU), vand, kogte kartofler, løg, rasp. **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, persille, hvidløg, oregano, broccolibuketter, gule gulerødder, gulerødder, grønne bønner, rød peber i tern, løg, Vand, rapsolie, glukose, SMØR 4%, estragoneddike (eddike, estragonekstrakt), **SKUMMETMÆLKSPULVER**, **ÆGGEBLOMMEPULVER**, salt, mod. Stivelse, løg, hydrolyseret majsprotein, estragon. Tilføjet: Fortykkingsmidler (E415, E412), konserveringsmidler (E202), smagsforstærker (E261), surhedsregulerende middel (E330), farvestof (E160a), (15%)

# Frokost med tun, æg, og tomater

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	672kJ / 160kcal
Fedt	9,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	11g
Salt	0,53g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TORSDAG

## INDEHOLDER

skøjlek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **SOJABØNNER, HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Edikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre. **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, Cherytomat (10%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGEBLOMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5. **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur (5%), majs, **Æter**, peberfrugt, Rodleg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Purleg, Salt, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# Frokost med tun, æg, og tomater

## TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	649kJ / 154kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	11g
Salt	0,48g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

## INDEHOLDER

skøjlek **TUN** (katsuwonus pelamis), vand, salt, **SOJABØNNER, HÆNSEÆG** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Edikesyre, citronsyre og MÆLKEsyre. **Hvedemel**, vand, salt, gær, kan indeholde **soja**, Cherytomat (10%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende **ÆGGELØMMER**, eddike salt, **SENNEPSmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5. **SKUMMETMÆLK, FLØDE**, syrningskultur (5%), majs, **Æter**, peberfrugt, Rodleg(2%), Citronsaft, Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret, Purleg, Salt, vand, hvidleg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Sort peber.

# Sandwich m. kylling og haydari

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	582kJ / 138kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	14g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindefilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, plantelet, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdrikke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager



# Sandwich m. kylling og haydari

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	597kJ / 142kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	12g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - MANDAG

## INDEHOLDER

Kyllingeindelfilet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylitol, **HVEDEMEL**, vand, salt, rapsolie, gær, **BYGMALT**, Iceberg, pasteuriseret **MÆLK**, salt, **MÆLKEsyrekulturer**, mikrobiel lebe og palmeolie(8%), Homogeniseret høgpasteuriseret **MÆLK**, plantelet, koncentreret **MÆLKEPROTEIN**, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur,(3%), Rød peberfrugt(8,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spritdrikke, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), øddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Chilliager

# Speltsalat med avokado og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,9g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(20%), **PERLESPELT, SOJABØNNER**, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Rødløg(4%), Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, 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),

# Speltsalat med avokado og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	568kJ / 135kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,3g
Salt	0,34g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TIRSDAG

## INDEHOLDER

Vand, Kyllingenderfilet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**(20%), **PERLESPELT, SOJABØNNER**, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Gulerod, **Hvedemel**, vand, salt, gaer, kan indeholde **soja**, Rødløg(4%), Rapsolie, Citronsaft, **SESAMFRØ**, Sukker, 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),

# Kyllingelårfilet med pasta, cremet tomat sauce og

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,1g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærøestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgeekstrakt, solsikkeolie., Vand, Broccoli og gule gulerødder., **\*Tomatsauce** Pronto Napoletana, 10 kg bib (2X5kg)\*  
Tomater, solsikkeolie, grøntsager (læg, gulerødder, selleri), olivenolie, sukker, salt, lag, krydderier.  
Surhedsregulerende middel: citronsyre (E330).  
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Salt

# Kyllingelårfilet med pasta, cremet tomat sauce og

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	583kJ / 139kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,3g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærøestrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgeekstrakt, solsikkeolie., Vand, Broccoli og gule gulerødder., **\*Tomatsauce** Pronto Napoletana, 10 kg bib (2X5kg)\*  
Tomater, solsikkeolie, grøntsager (læg, gulerødder, selleri), olivenolie, sukker, salt, lag, krydderier.  
Surhedsregulerende middel: citronsyre (E330).  
Fuldkornsmel (100 % fuldkorn) af **durumhvede**., Salt