

Yoghurt m. Paleomüsli /banan

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Sesamfrø, Hørfrø, Solsikkekerner, Græskarkerner, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	708kJ / 169kcal
Fedt	8,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	9,2g
Protein	9,4g
Salt	0,08g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - LØRDAG

Yoghurt m. Paleomüsli /banan

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Sesamfrø, Hørfrø, Solsikkekerner, Græskarkerner, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	599kJ / 143kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	7,8g
Protein	9,0g
Salt	0,09g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - LØRDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1225kJ / 292kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	9,3g
Salt	0,92g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Honning, Økologisk pasteuriseret mælk, salt, osteløbe, mælkesyrekultur

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1225kJ / 292kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	45g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	9,3g
Salt	0,92g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Spaghetti Bolognese

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	518kJ / 123kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,0g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Hakked oksekød(16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Cherrytomat(10%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødvind, **Mælk**, salt, **osteløbe** (3%), løg, Tomater, salt (2%), Salt, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **senep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, rørsukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum, Rosmarin., Oregano., Timian, Peber, sort

Mindst holdbar til : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Spaghetti Bolognese

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,2g
Salt	0,82g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Hakked oksekød(16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), Cherrytomat(10%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødvind, **Mælk**, salt, **osteløbe** (3%), løg, Tomater, salt(2%), Salt, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, rørsukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum, Rosmarin., Oregano., Timian, Peber, sort

Mindst holdbar til : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Tortillas m. kylling, hvedekerner og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (tortilla lunes).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	767kJ / 183kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Hakket kyllingekød, løg, Vand, Icebergsalat, **hvedekerner**, vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (e415), surhedsregulerende midler (e270, e330), konserveringsmiddel (e202), ph under 4,5, Solsikkekerner(3%), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), (2%), Rapsolie, Tomater, salt (2%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Tortillas m. kylling, hvedekerner og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Fjern label & prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min (tortilla lunes).

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	700kJ / 167kcal
Fedt	8,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,1g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), Hakket kyllingekød, løg, Vand, Icebergsalat, **hvedekerner**, vand, 32% **creme fraiche (mælk)**, sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (e415), surhedsregulerende midler (e270, e330), konserveringsmiddel (e202), ph under 4,5, Solsikkekerner(3%), rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), (2%), Rapsolie, Tomater, salt (2%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt, 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Soufflé m. tomat og mandler

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves



INDEHOLDER

æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gurkemeje, paprika), bouillon (grønnsagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natrium hydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., Cherytomat(38%), **Mandler**

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	795kJ / 189kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,6g
Salt	0,67g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TIRSDAG

Soufflé m. tomat og mandler

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,0g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gurkemeje, paprika), bouillon (grønissagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natrium hydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., Cherytomat(38%), **Mandler**

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TIRSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, **hvedekerner**, **Sojabønner**, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	763kJ / 182kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,17g



Mindst holdbar til : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

Hvedekernesalat m. edamamebønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Vand, **hvedekerner**, **Sojabønner**, porrer, Rapsolie, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, honing, Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, Mynte, Citronskal, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	790kJ / 188kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,4g
Salt	0,19g



Mindst holdbar til : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Kvark med nøddemix og frugt

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mandler, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, Græskarkerner, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Sesamfrø, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	663kJ / 158kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	9,5g
Salt	0,09g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - FREDAG

Kvark med nøddemix og frugt

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur,
skummetmælk, mælkesyrekultur,
osteløbe, Mandler, Bananer, kokosolie,
honning, sukker, bananaroma,
Græskarkerner, Tranebær, rørsukker,
solsikke-olie, Sesamfrø, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	698kJ / 166kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	9,7g
Salt	0,08g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - FREDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Sukker, solbær, vand, geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat,, Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	7,8g
Salt	0,06g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - ONSDAG

Chiagrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Sukker, solbær, vand, geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	629kJ / 150kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	7,5g
Salt	0,06g



Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - ONSDAG

Græsk pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	6,2g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , Solterrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330), Konservingsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), **Oliven**, vand, salt, ferroglykonat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**, Grønne bønner, eddike, salt, aroma, Rapsolie, rørsukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, Karry, Salt, Peber, sort

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - FREDAG

Græsk pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	6,2g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, , Solterrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330), Konservingsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), **Oliven**, vand, salt, ferroglukonat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**, Grønne bønner, eddike, salt, aroma, Rapsolie, rørsukker, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Paprika, Karry, Salt, Peber, sort

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - FREDAG

Kalkun i kokos hertil brune ris med grønt

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	454kJ / 108kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,2g
Salt	0,15g



INDEHOLDER

brune ris, Kokosmælk, vand(20%), Kalkun, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, ., Forårsløg, Rødløg, Karry, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), ., Rapsolie, Limeblad, Gurkemeje, Peber, sort, Salt

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl
Opvarmes altid til kernetemperatur +75°C

MAND - TORSDAG

Kalkun i kokos hertil brune ris med grønt

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	458kJ / 109kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,1g
Salt	0,15g



INDEHOLDER

brune ris, Kokosmælk, vand(20%), Kalkun, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Forårsløg, Rødløg, Karry, Krydderier (løg, paprika, ingefær, hvidløg, chilipeber, sort peber), sukker, salt, kartoffel-/potetstivelse, rød peberfrugt/paprika, citronjuicepulver, korianderblade, kaffir limeblade, aroma, krydderiekstrakt (koriander, citrongræs), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Limeblad, Gurkemeje, Peber, sort, Salt

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl
Opvarmes altid til kernetemperatur +75°C

KVINDE - TORSDAG

Oksefrikadeller hertil tzatziki og bagte rødbeder

TILBEREDNING

Varmes 14-25 min

1. Forvarm ovnen til 180
2. Prik hul i filmen
3. Varm 14-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	556kJ / 132kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	5,2g
Salt	0,96g



INDEHOLDER

rødbeder, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur.**, Agurk, Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Salt, Dild, Bredbladet persille(0%), Rosmarin., Peber, sort

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til kernetemperatur 75

MAND - ONSDAG

Oksefrikadeller hertil tzatziki og bagte rødbeder

TILBEREDNING

Varmes 14-25 min

1. Forvarm ovnen til 180
2. Prik hul i filmen
3. Varm 14-25 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,9g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	4,9g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

rødbeder, Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur.**, Agurk, Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Salt, Dild, Bredbladet persille(0%), Rosmarin., Peber, sort

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til kernetemperatur 75

KVINDE - ONSDAG

Krebinet med karrysauce hertil sorte ris med blom

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,0g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Vand, blomkål, Svinebøv 94%, rasp (**hvedemel**, vand, gær, salt), Salt, krydderier (Peber, paprika), Sorte ris, Kokosmælk, vand(6%), løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, Majsstivelse, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),, Gurkemeje, Salt, Hvid peber.

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - MANDAG

Krebinet med karrysauce hertil sorte ris med blom

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	504kJ / 120kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	5,5g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Vand, blomkål, Svinebøv 94%, rasp (**hvedemel**, vand, gær, salt), Salt, krydderier (Peber, paprika), Sorte ris, Kokosmælk, vand(6%), løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, Majsstivelse, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi),, Gurkemeje, Salt, Hvid peber.

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - MANDAG

Blomkåls soufflé hertil bulgur og rødbedesalat

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	5,1g
Salt	0,81g



INDEHOLDER

æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gurkemeje, paprika), bouillon (grønissagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natrium hydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., Vand, **Bulgur**, rødkål, Rødbede, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, **Sesamfrø**(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Mindst holdbar til : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TIRSDAG

Blomkåls soufflé hertil bulgur og rødbedesalat

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	5,1g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

æg, blomkål (22 %), vand, porrer (8 %), **hvedemel**, vegetabilisk margarine, vand, salt, aroma, **selleri**, majsstivelse, tørrede kartofler, **valleprotein**, rasp (**hvedemel**, vand, jod-salt, gær, gurkemeje, paprika), bouillon (grønissagsekstrakter (gulerod, porre, løg, hvidløg), salt, solsikkeolie, krydderiekstrakter, hævemiddel (dinatrium diphosphat, natrium hydrogen carbonat), salt, krydderier, hvidløg, løgpulver., Vand, **Bulgur**, rødkål, Rødbede, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, **Sesamfrø**(2%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Mindst holdbar til : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TIRSDAG

Fuldkornsklemmer med cajun chicken og iceberg

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	693kJ / 165kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	14g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hærfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **majsmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Icebergsalat, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **selleris**aft, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - ONSDAG

Fuldkornsklemmer med cajun chicken og iceberg

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	729kJ / 174kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	13g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hærfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **majsmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Icebergsalat, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgssaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykningsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Purløg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - ONSDAG

Kalkunfrikadelle med karrysauce hertil sorte ris m

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	395kJ / 94kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,8g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., blomkål, Sorte ris, Kokosmælk, vand(6%), løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **ægg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, Majsstivelse, vand, hvidløg 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),. Gurkemeje, Salt, Hvid peber.

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND % svin - MANDAG

Kalkunfrikadelle med karrysauce hertil sorte ris m

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180 C.
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,4g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Vand, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., blomkål, Sorte ris, Kokosmælk, vand(6%), løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **ægg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Karry, Majsstivelse, vand, hvidløg 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),. Gurkemeje, Salt, Hvid peber.

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE % svin - MANDAG

Jordskokkesuppe hertil brød og topping

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	263kJ / 63kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	1,5g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Vand, jordskokker, **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret, løg, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, **Mandler**, Salt, Bredbladet persille(0%), Peber, sort, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - LØRDAG

Jordkokkesuppe hertil brød og topping

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	266kJ / 63kcal
Fedt	2,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	1,5g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

Vand, jordskokker, **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen.
Homogeniseret, løg, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, **Mandler**, Salt, Bredbladet persille(0%), Peber, sort, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian

Bedst før : 26/04/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - LØRDAG