

Speltgrød m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,
skummetmælk, **mælkesyrekultur**,
osteløbe, Vand, skovbær (28%) (jordbær,
boysenbær, hindbær og blåbær), sukker,
fortykkingsmiddel: Modificeret
tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat
(6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%),
citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat,
perlespelt, honing, ingefær, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma, Salt, **Mandler**



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	408kJ / 97kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	8,4g
Protein	6,2g
Salt	0,16g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TIRSDAG

Speltgrød m. skovbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,
skummetmælk, **mælkesyrekultur**,
osteløbe, Vand, skovbær (28%) (jorbær,
boysenbær, hindbær og blåbær), sukker,
fortykkingsmiddel: Modificeret
tapiocastivelse, jordbærpuré fra koncentrat
(6%), hindbærpuré fra koncentrat (6%),
citronsaft fra koncentrat, Kaliumsorbat,
perlespelt, honing, ingefær, Sukker,
kartoffelstivelse, vaniljepulver,
vanilje aroma, Salt, **Mandler**



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	1,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	5,9g
Salt	0,16g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TIRSDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,0g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Mindst holdbar til : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - FREDAG

Bulgursalat m. bønner og tahindressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	3,5g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Mindst holdbar til : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - FREDAG

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

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	622kJ / 148kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,7g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., løg, Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi)., Basilikum(1%), Rapsolie, rørsukker, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid)., rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Italienske kødboller med pasta & tomatsauce

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	611kJ / 145kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,5g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier., Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., løg, Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi)., Basilikum(1%), Rapsolie, rørsukker, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., solsikkeolie, basilikum 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærde rapsolie, stabilisator (kalciumklorid)., rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

Chicken Tikka Masala hertil brune ris og mynte yc

TILBEREDNING

Kold tilbehør: dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,2g
Salt	0,64g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TORSDAG



INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (18%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Vand, løg, Blomkål, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **sennep**, **nødder** og jordnødder., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarin ekstrakt) **under 20 ppm**, **gluten**, solsikkeolie, hvidvinsedike 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan,

Chicken Tikka Masala hertil brune ris og mynte yc

TILBEREDNING

Kold tilbehør: dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	472kJ / 112kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	5,8g
Salt	0,59g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TORSDAG



INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (18%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Vand, løg, Blomkål, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **sennep**, **nødder** og jordnødder., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarin ekstrakt) **under 20 ppm**, **gluten**, solsikkeolie, hvidvinsedike 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan,

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	704kJ / 168kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	11g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Hvedemel, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, geleringsmiddel: Pektin., Mandler

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - FREDAG

Hytteost med brød og marmelade

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	652kJ / 155kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	11g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Hvedemel, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, geleringsmiddel: Pektin., Mandler

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - FREDAG

Kvark m. bl. nødder og bær

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Solsikkekerner, Majs, sukker, salt, bygmalt (3%), havregryn, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Sesamfrø, Mandler, Høfrø, Græskarkerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	5,8g
Protein	8,9g
Salt	0,16g



Mindst holdbar til : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - LØRDAG

Kvark m. bl. nødder og bær

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Solsikkekerner, Majs, sukker, salt, bygmalt (3%), havregryn, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Sesamfrø, Mandler, Hørfrø, Græskarkerner, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	625kJ / 149kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	5,9g
Protein	9,0g
Salt	0,16g



Mindst holdbar til : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - LØRDAG

Kokosyoghurt m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Mandler(4%), Kokos(4%), Valnød(3%), hasselnøddekerner(3%), Græskarerner(2%), havregryn(2%), Sesamfrø(2%), Hørfrø(2%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	821kJ / 195kcal
Fedt	14g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	10g
Salt	0,09g



Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - ONSDAG

Kokosyoghurt m. blandede nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur,
skummetmælk, mælkesyrekultur,
osteløbe, Mandler(4%), Kokos(4%),
Valnød(3%), hasselnøddekerner(3%),
Græskarerner(2%), havregryn(2%),
Sesamfrø(2%), Hørfrø(2%), Chiafrø(1%)



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	752kJ / 179kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	9,6g
Salt	0,09g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - ONSDAG

Æggekage hertil mandler

TILBEREDNING

Æggekage lunes



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(52%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, **Mandler**, Mælk, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(5%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Majsstivelse, Salt, Purleg, Rapsolie



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	733kJ / 175kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	3,6g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	11g
Salt	1,1g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

Æggekage hertil mandler

TILBEREDNING

Æggekage lunes



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330),(52%), tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, **Mandler**, Mælk, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(5%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Majsstivelse, Salt, Purleg, Rapsolie



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	655kJ / 156kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	3,3g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	10g
Salt	1,2g

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Rød bulgarsalat hertil kyllingespyd

TILBEREDNING

Kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	7,1g
Salt	1,9g



INDEHOLDER

93% kyllingelårkød, 13 g marinade (sukker, **sojasaucepulver (sojasauce (sojabønner, hvede, salt)**, maltodextrin (majs)), salt, gærsekstrakt, modificeret tapiokastivelse, farvestoffer (E150a, E160c), maltodextrin (tapioka), **hvedemel**, fortykningsmiddel (E415), ingefær, surhedsregulerende middel (E330), kyllingeskind, hærdet palmeolie, modificeret tapiokastivelse, dextrose, salt, sukker, gærsekstrakt., Vand, **Bulgur**, Cherrytomat(12%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., løg, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomater, salt, (3%), porrer, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærsekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - ONSDAG

Rød bulgarsalat hertil kyllingespyd

TILBEREDNING

Kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	527kJ / 126kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	6,5g
Salt	1,8g



INDEHOLDER

93% kyllingelårkød, 13 g marinade (sukker, **sojasaucepulver (sojasauce (sojabønner, hvede, salt)**, maltodextrin (majs)), salt, gærrestrakt, modificeret tapiokastivelse, farvestoffer (E150a, E160c), maltodextrin (tapioka), **hvedemel**, fortykningsmiddel (E415), ingefær, surhedsregulerende middel (E330), kyllingeskind, hærdet palmeolie, modificeret tapiokastivelse, dextrose, salt, sukker, gærrestrakt., Vand, **Bulgur**, Cherrytomat(12%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . løg, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomater, salt, (3%), porrer, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærrestrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), . vand, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - ONSDAG

Chili sin carne med ris og tomater

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tomater

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	317kJ / 76kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	4,5g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

blomkål, Cherrytomat(12%), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice., løg, Vand, Soltørrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330). Konservemiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (pålme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) ., Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (pålme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Chili sin carne med ris og tomater

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tomater

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	312kJ / 74kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	5,3g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,4g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

blomkål, Cherrytomat(12%), **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice., løg, Vand, Soltørrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330). Konservingsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, guleroedssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (pålme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi) ., Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (pålme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	806kJ / 192kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,1g
Salt	0,87g



INDEHOLDER

Vand, Vand, rapsolie, **yoghurt**, sukker, **fløde**, eddike, karry 1,3%, **æggeblomme**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **sennepsfrø**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma,(22%), Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, majs, Ærter, Gulerod(3%)

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - LØRDAG

Pastasalat med kylling og feta

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	795kJ / 189kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,6g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Vand, Vand, rapsolie, **yoghurt**, sukker, **fløde**, eddike, karry 1,3%, **æggeblomme**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **sennepsfrø**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmfedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma,(22%), Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, majs, Ærter, Gulerod(3%)

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - LØRDAG

Græske hakkebøffer hertil bulgur og rødbedesalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	635kJ / 151kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,4g
Salt	0,73g



INDEHOLDER

Oksefars, vand, frisk ost (**mælk**, salt), kartoffelstivelse, krydderi (herunder hvidløg), dextrose, salt, antioxidant: natriumcitrat, ærteprotein, tomat, peberfrugt, krydderurter., Vand, **Bulgur**, rødkål, Rødbede, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, **Sesamfrø**(1%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til kernetemperatur 75

MAND - MANDAG

Græske hakkebøffer hertil bulgur og rødbedesalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	642kJ / 153kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	8,9g
Salt	0,78g



INDEHOLDER

Oksefars, vand, frisk ost (**mælk**, salt), kartoffelstivelse, krydderi (herunder hvidløg), dextrose, salt, antioxidant: natriumcitrat, ærteprotein, tomat, peberfrugt, krydderurter., Vand, **Bulgur**, rødkål, Rødbede, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, **Sesamfrø**(1%), honing, æbleeddike 5%, Salt

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til kerntemperatur 75

KVINDE - MANDAG

Stegt kylling hertil skysauce og stegte pastinakker

TILBEREDNING

Kold tilbehør: agurkesalat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	498kJ / 119kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	5,0g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

Pastinak, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Vand, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Bredbladet persille, Salt, Rapsolie, Majsstivelse, Peber, sort, Farve, vand, salt

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Stegt kylling hertil skysauce og stegte pastinakker

TILBEREDNING

Kold tilbehør: agurkesalat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	495kJ / 118kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	5,2g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,6g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

Pastinak, Kyllingelårfilet med skind, salt, gærekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Vand, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Bredbladet persille, Salt, Rapsolie, Majsstivelse, Peber, sort, Farve, vand, salt

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner, hvedekerner., Vand, Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,1g
Salt	1,6g



Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

Edamamebønnesalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner, hvedekerner., Vand, Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	636kJ / 151kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,1g
Salt	1,6g



Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Fuldkornsklemmer med salat og chili hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	832kJ / 198kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	4,7g
Salt	0,93g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, delt fuldkornsrug, hørfrø, bagevort af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maitmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Icebergsalat, Cherrytomat (13%), Rapsolie, Sesamfrø, Citronsalt, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TIRSDAG

Fuldkornsklemmer med salat og chili hummus

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	888kJ / 211kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,2g
Salt	0,98g



INDEHOLDER

Fuldkornshvedemel, vand, hvedemel, skoldet havre, raps olie, hvedegluten, havregryn, sirup, delt fuldkornsrug, hørfrø, bagevort af byg, surdej på rug og hvede, gær, salt, maitmel og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. Fuldkorns 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Icebergsalat, Cherrytomat (13%), Rapsolie, Sesamfrø, Citronsaft, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort

Bedst før : 4/05/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TIRSDAG