

Vaniljekvark m. blåbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), Mandler, Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	498kJ / 118kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	7,2g
Salt	0,09g



Mindst holdbar til : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - FREDAG

Scrambled eggs med grillede peber, ærter og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
- 2.. Æg Luges ca. 5 min.



INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Mandler**, Ærter, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. (2%), Purløg, Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	753kJ / 179kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	10g
Salt	0,34g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - FREDAG

Hytteost med brød og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Cherrytomat(27%), vand, rugmel (19,4%), rugsurdej (vand, rugmel) (12,5%), rugkerner (10,4%), fuldkornshvedemel, fuldkornshvedesurdej (vand, fuldkornshvedemel), durumssurdej(vand, durumshvedemel), chiafrø (4,5%), mørk bygmelet, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmelet, bygkerner, salt med jod, gær

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TIRSDAG

Hytteost med brød og tomat

TILBEREDNING

Tilbehør: 1 Kuvertbrød

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Cherrytomat(27%), vand, rugmel (19,4%), rugsurdej (vand, rugmel) (12,5%), rugkerner (10,4%), fuldkornshvedemel, fuldkornshvedesurdej (vand, fuldkornshvedemel), durumssurdej(vand, durumshvedemel), chiafrø (4,5%), mørk bygmelet, græskarkerner, hirsefrø, lysbygmelet, bygkerner, salt med jod, gær

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TIRSDAG

Edamamebønne salat med hvedekerner og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner, hvedekerner., Vand, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder, parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	716kJ / 170kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	11g
Salt	1,6g

Mindst holdbar til : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - FREDAG

Edamamebønne salat med hvedekerner og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

Sojabønner, hvedekerner., Vand, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder, parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	723kJ / 172kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	11g
Salt	1,7g



Mindst holdbar til : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - FREDAG

Fiskefrikadeller hertil kartoffelsalat og majscolber

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Kartoffelsalat & tomat

1. Grill eller Blancher majscolber.
2. Kom fiskefrikadeller på bageplade.
3. Varmes 10-12 min 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,1g
Salt	0,44g



INDEHOLDER

Benfri Torsk, **Hvedemel**, Rapsolie, Past. **æggehvider**, **Flødepulver**, Kartoffelmel, Løg, Margarine, Salt, Peber, kartofler, rapsolie, salt, Cherrytomat(18%), majscolbe, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(5%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Purøg, vand, eddike, glukosefruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202), Løgpulver, Karry, Salt, Peber, sort

Sidste anvendelse : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - ONSDAG

Fiskefrikadeller hertil kartoffelsalat og majscolber

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Kartoffelsalat & tomat

1. Grill eller Blancher majscolber.
2. Kom fiskefrikadeller på bageplade.
3. Varmes 10-12 min 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	607kJ / 145kcal
Fedt	8,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	7,6g
Salt	0,46g



INDEHOLDER

Benfri Torsk, **Hvedemel**, Rapsolie, Past. **æggehvider**, **Flødepulver**, Kartoffelmel, Læg, Margarine, Salt, Peber, kartofler, rapsolie, salt, Cherrytomat(18%), majscolbe, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(5%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Puræg, vand, eddike, glukosefruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202), Løgpulver, Karry, Salt, Peber, sort

Sidste anvendelse : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - ONSDAG

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 (grøntsagsekstrakter (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 : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

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 (grønissagsekstrakter (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	623kJ / 148kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,0g
Salt	0,74g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Kyllinge inderfilet hertil kartoffelsalat og majscolb

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Kartoffelsalat & tomat

1. Grill eller Blancher majscolber.
2. kylling, prik hul i filmen
3. Varmes 10-12 min 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	466kJ / 111kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	7,5g
Salt	0,30g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Cherrytomat(20%), majscolbe, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(5%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(4%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)., Løgpulver, Karry, Salt, Peber, sort

Sidste anvendelse : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % fisk - ONSDAG

Kyllinge inderfilet hertil kartoffelsalat og majscolb

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Kartoffelsalat & tomat

1. Grill eller Blancher majscolber.
2. kylling, prik hul i filmen
3. Varmes 10-12 min 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,0g
Salt	0,32g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., Cherrytomat(20%), majscolbe, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(5%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(4%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4.5., Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)., Løgpulver, Karry, Salt, Peber, sort

Sidste anvendelse : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % fisk - ONSDAG

Cashewnødder

TILBEREDNING

Kan med fordel luges



INDEHOLDER

95% **mandler**, 2% lakrids, druesukker, flormelis, salt, kakaopulver, kakaosmør, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2428kJ / 578kcal
Fedt	49g
Heraf mættede fedtsyrer	3,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	21g
Salt	0g



Mindst holdbar til : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Mellemmåltid - LØRDAG

Müslibar HINDBÆR OG CHOKOLADE

TILBEREDNING



INDEHOLDER

95% mandler, 2% lakrids, druesukker, flormelis, salt, kakaopulver, kakaosmør, rapsolie, karamelliseret sukker.

Næringsindhold per 100 gr. :

	OkJ / Okcal
Energi	
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	0g
Salt	0g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Mellemmåltid - TIRSDAG

Frugtmix/Nøddemix 50 g pose

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1172kJ / 279kcal
Fedt	0,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	56g
Protein	3,3g
Salt	0,02g



INDEHOLDER

Rosiner/russin, MANDLER, tørrede/torkade tranebær/tranbær, ristet og saltet/rostade och saltade CASHEVNØDDER/NÖTTER, sukker/socker, solsikkeolie/solrosolja, salt.
Kan indeholde/innehålla rester af/av druestilke/druvstjälke samt spor/spår af andre nødder/nötter og jordnødder/peanötter.

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Mellemmåltid - ONSDAG

Müslibar lys choko

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1878kJ / 447kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	60g
Heraf sukkerarter	15g
Protein	8,3g
Salt	0,98g



INDEHOLDER

Oligofruktosesirup.
MÆLKECHOKOLADE 20% [sukker, SØDMÆLKSPULVER, kakaosmør, kakaomasse, SKUMMETMÆLKSPULVER, emulgator (SOJALECITHIN), aroma], HAVREFLAGER 14%, korn crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismeel, HVEDEMEL, fedtfattigt kakaopulver 5,3%, BYGMALTEKTRAKT, salt, glukosesirup, aroma, kanel], korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (MÆLK), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], ristede JORDNØDDER 8%, fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, mørk chokolade 1% [sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilje ekstrakt], solsikkeolie, ristede MANDLER 1%, kokosflager, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Indeholder spor af hasselnødder.

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Mellemmåltid - TORSDAG

Mandler bbq

TILBEREDNING



INDEHOLDER

MANDLER, druesukker, salt, løgpulver, paprika, naturlig aroma (paprika), røget aroma (paprika), røget paprika, flormelis, rapsolie. Kan indeholde spor af andre nødder og jordnødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2136kJ / 509kcal
Fedt	32g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	50g
Heraf sukkerarter	47g
Protein	6,0g
Salt	660,0g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Mellemmåltid - FREDAG

Chiagrød m. æbletopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	596kJ / 142kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	7,2g
Protein	7,9g
Salt	0,07g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - ONSDAG

Chiagrød m. æbletopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Chiafrø, Vand, Mandler, honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	7,6g
Salt	0,07g

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - ONSDAG

Kefir med bl. nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur,
Mandler(4%), **hassel nødder**(3%),
Valnød(3%), **Græskærner**(2%),
havregryn(2%), **Hørfrø**(2%),
Sesamfrø(2%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	6,6g
Salt	0,08g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - LØRDAG

Kefir med bl. nødder

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

sødmælk 3,5-4,5% fedt, kefirkultur,
Mandler(4%), **hassel nødder**(3%),
Valnød(3%), **Græskærner**(2%),
havregryn(2%), **Hørfrø**(2%),
Sesamfrø(2%), Chiafrø(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	673kJ / 160kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	6,2g
Salt	0,09g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - LØRDAG

Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Blomkål, **hvedekerner**, Vand, Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Citronsaft, rørsukker, Peber, sort, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	594kJ / 141kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	3,8g
Salt	0g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TIRSDAG

Blomkålssalat med hvedekerner og æbledressing

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Blomkål, **hvedekerner**, Vand, Rosiner, Rapsolie, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Citronsaft, rørsukker, Peber, sort, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	551kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	3,6g
Salt	0,01g



Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TIRSDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

savoykål(21%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(21%), Vand, Cherrytomat(10%), rød quinoa(10%), quinoa lys(7%), Quinoa(5%), Bredbladet persille(2%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Rapsolie, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,1g
Salt	0,32g



Mindst holdbar til : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

Quinoaasalat m. tomat og kikærter

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

savoykål(21%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(21%), Vand, Cherrytomat(10%), rød quinoa(10%), quinoa lys(7%), Quinoa(5%), Bredbladet persille(2%), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder sulfitter), Rapsolie, spidskommen, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,1g
Salt	0,32g



Mindst holdbar til : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Græsk pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	721kJ / 172kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,4g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, **Sojabønner**, Solterrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330), Konserveringsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), oliven vand, salt, Farve stabilisator: E579, ., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), Forårstøg, Rapsolie, Peber, sort

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - LØRDAG

Græsk pastasalat

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	721kJ / 172kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,4g
Salt	1,5g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, **Sojabønner**, Solterrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330), Konserveringsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), oliven vand, salt, Farve stabilisator: E579, ., **Mælk** salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), Forårstøg, Rapsolie, Peber, sort

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - LØRDAG

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og asparges

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,5g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., porrer, Grønne asparges, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Hvidvin, Vand, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Forårsløg, Citronsaft, Salt, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)., Bredbladet persille, Peber, sort

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - TORSDAG

Kyllinge stroganoff hertil brune ris og asparges

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	406kJ / 97kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,6g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., porrer, Grønne asparges, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Hvidvin, Vand, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Forårsløg, Citronsaft, Salt, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)., Bredbladet persille, Peber, sort

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - TORSDAG

Chicken hot wings hertil bulgursalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kød: Kommes på grill eller bageplade i ovnen.

Varm 10-15 min ved 180 °C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	8,4g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kyllingevinger 2-leds uden spids, krydderier (paprika, røget koriander, spidskommen, chili, hvidløg, ingefær, peber, muskatnød), kartoffelstivelse, salt, sukker, stabilisator (E451, E450), dextrose, kartoffelfibre, gærsekstrakt, tomatpulver, løg, surhedsregulerende middel (E500), rapsolie, paprika- og chiliekstrakt, antioxidant (E301), Vand, spidskål, **Bulgur**, courgetter i tern, Rødløg, Tomater, salt., Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft, honing, Peber, sort

Sidste anvendelse : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Chicken hot wings hertil bulgursalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Kød: Kommes på grill eller bageplade i ovnen.

Varm 10-15 min ved 180 °C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	9,5g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kyllingevinger 2-leds uden spids, krydderier (paprika, røget koriander, spidskommen, chili, hvidløg, ingefær, peber, muskatnød), kartoffelstivelse, salt, sukker, stabilisator (E451, E450), dextrose, kartoffelfibre, gærsekstrakt, tomatpulver, løg, surhedsregulerende middel (E500), rapsolie, paprika- og chiliekstrakt, antioxidant (E301), Vand, spidskål, **Bulgur**, courgetter i tern, Rødløg, Tomater, salt., Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Citronsaft, honing, Peber, sort

Sidste anvendelse : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Græske hakkebøffer hertil bulgur og ærtesalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	8,4g
Salt	0,57g



INDEHOLDER

Oksefars, vand, frisk ost (mælk, salt), kartoffelstivelse, krydderi (herunder hvidløg), dextrose, salt, antioxidant: natriumcitrat, ærteprotein, tomat, peberfrugt, krydderurter., Vand, Bulgur, Ærter, spidskål(5%), Spidskål Rød(2%), Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%), Salt

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til kerntemperatur 75

MAND - TIRSDAG

Græske hakkebøffer hertil bulgur og ærtesalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	4,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	8,9g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Oksefars, vand, frisk ost (mælk, salt), kartoffelstivelse, krydderi (herunder hvidløg), dextrose, salt, antioxidant: natriumcitrat, ærteprotein, tomat, peberfrugt, krydderurter., Vand, Bulgur, Ærter, spidskål(5%), Spidskål Rød(2%), Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%), Salt

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

Opvarmes altid til kernetemperatur 75

KVINDE - TIRSDAG

Kikærte curry hertil blomlåsris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-15 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	369kJ / 88kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	2,9g
Salt	0,23g



INDEHOLDER

blomkål, Kokosmælk, vand(24%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(15%), **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur**.(6%), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, løg, Tomater, salt (2%), Karry, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., 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),. Salt, Peber, sort

Bedst før : 1/01/2021

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

MAND - FREDAG

Kikærte curry hertil blomlåsris

TILBEREDNING

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varm 10-15 min.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	359kJ / 85kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	4,1g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	2,9g
Salt	0,22g



INDEHOLDER

blomkål, Kokosmælk, vand(24%), Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(15%), **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur**.(6%), gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, løg, Tomater, salt (2%), Karry, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., 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),. Salt, Peber, sort

Bedst før : 1/01/2021

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

KVINDE - FREDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	784kJ / 187kcal
Fedt	8,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,4g
Salt	0,98g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**., 53% kogt hakket **æg**, vand, rapssolie, modificeret stivelse, salt, pasteuriserede **æggeblommer**, purløg, sukker, karry, naturlig karryaroma (indeholder **sennep**), eddike, **sennepsmel**, tilsat: konserveringsmidler (e202, e211), farve (e160a), stabilisatorer (e412, e415, e466), surhedsregulerende midler (e270), Icebergsalat, Cherrytomat(14%)

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

MAND - ONSDAG

Sandwich m. æggesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	850kJ / 202kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	5,8g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Hvedemel, vand, hørfrø, **sesamfrø**, salt, gær, **byggmalt**, sukker, kartoffelstivelse, emulgator (mono- og diacetyl vinsyreester af mono- og diglycender af fedtsyrer), dextrose, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre). Kan indeholde spor af **æg**, **soja**, **mælk** og **valnødder**., 53% kogt hakket **æg**, vand, rapssolie, modificeret stivelse, salt, pasteuriserede **æggeblommer**, purøg, sukker, karry, naturlig karryaroma (indeholder **sennepe**), eddike, **sennepe**smel, tilsat: konserveringsmidler (e202, e211), farve (e160a), stabilisatorer (e412, e415, e466), surhedsregulerende midler (e270), Icebergsalat, Cherrytomat(14%)

Bedst før : 1/01/2021

ALT du modtager skal opbevares på køl

KVINDE - ONSDAG