

# Græsk yoghurt m. blåbær og nøddetopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, cashewnødder, salt, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), **Kokosflager**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	897kJ / 214kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	9,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,0g
Salt	0,20g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Græsk yoghurt m. blåbær og nøddetopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, cashewnødder, salt, Bananer, kokosolie, honning, sukker, bananaroma, blåbær, rørsukker, vand, citronsaft, fortykningsmidler (pektin, tricalciumcitrat), **Kokosflager**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	989kJ / 235kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	10g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	11g
Protein	5,3g
Salt	0,23g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Tabouleh med grøntsager og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, courgetter i tern, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod(8%), Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	468kJ / 111kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,1g
Salt	0,73g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Tabouleh med grøntsager og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, courgetter i tern, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod(8%), Bredbladet persille, Mynte, Citronsaft, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	5,4g
Salt	0,82g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - FREDAG**

# Chicken Tikka Masala hertil blomkålsris og edama

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 108kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	4,9g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	8,7g
Salt	0,53g



## INDEHOLDER

blomkål, **Sojabønner**, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.  
Homogeniseret, Vand, lag, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, lag, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep**, **nødder** og jordnødder., **Mandler**(2%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kokosmælk, glukose sirup, emulgator: **kasein(mælk)**, stabilisator: E340ii, E471, antiklumpningsmiddel: E551(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## MAND - TORSDAG

# Chicken Tikka Masala hertil blomkålsris og edama

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: edamamebønner

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	380kJ / 91kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	4,4g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	7,8g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

blomkål, **Sojabønner**, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen.  
Homogeniseret, Vand, lag, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, lag, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep**, **nødder** og jordnødder., **Mandler**(2%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Majsstivelse, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Kokosmælk, glukose sirup, emulgator: **kasein(mælk)**, stabilisator: E340ii, E471, antiklumpningsmiddel: E551(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Kalkunfrikadeller hertil bagte rødbeder og bønner

## TILBEREDNING

1. Fjern folien på bakken.
2. Varm 10-14 min v. 180°C



## INDEHOLDER

rødbeder, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., Grønne bønner, Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, Salt, Mynte, Bredbladet persille(0%), Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	359kJ / 86kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	5,7g
Salt	0,64g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur 75°C

## MAND - FREDAG

# Kalkunfrikadeller hertil bagte rødbeder og bønner

## TILBEREDNING

1. Fjern folien på bakken.
2. Varm 10-14 min v. 180°C



## INDEHOLDER

rødbeder, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., Grønne bønner, Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, Salt, Mynte, Bredbladet persille(0%), Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	378kJ / 90kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	6,2g
Salt	0,70g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

## KVINDE - FREDAG



# Kyllinge bolognese hertil pasta og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	470kJ / 112kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,0g
Salt	0,68g



## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(18%), Hakket kyllingekød, Fuldkorns durumhvedemel, vand, Cherrytomat(8%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(3%), courgetter i tern, løg, Tomater, salt (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder byg, æg), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) under 20 ppm gluten, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rørsukker, Basilikum(0%), Timian, Peber, sort, Rosmarin, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## MAND - MANDAG

# Kyllinge bolognese hertil pasta og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	412kJ / 98kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,5g
Salt	0,71g



## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(18%), Hakket kyllingekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Cherrytomat(8%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(3%), courgetter i tern, løg, Tomater, salt (1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærestrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), rørsukker, Basilikum(0%), Timian, Peber, sort, Rosmarin, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## KVINDE - MANDAG

# Kyllingefrikassé hertil kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	356kJ / 85kcal
Fedt	3,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	6,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,4g
Salt	0,43g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, broccoli, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%., Rødløg(2%), Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gørekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener).. Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Kyllingefrikassé hertil kartofler og broccoli

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	359kJ / 85kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	5,5g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,7g
Salt	0,46g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, broccoli, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%., Rødløg(2%), Æter, 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, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener) . Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Hytteost m. mandler hertil grov ciabatta og tomat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., hvedemel, vand, salt, rapsolie, gær, bygmelet, Cherrytomat(17%), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,5g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Hytteost m. mandler hertil grov ciabatta og tomat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., hvedemel, vand, salt, rapsolie, gær, bygmelet, Cherrytomat(17%), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	535kJ / 127kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	8,3g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Cashewnødder

## TILBEREDNING

Kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2491kJ / 593kcal
Fedt	48g
Heraf mættede fedtsyrer	8,4g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	17g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

95% CASHEWNØDDER, økologisk druesukker, vallepulver (MÆLK), salt, LAKTOSE, maltodextrin (majs, kartofler), flormelis, løgpulver, konserveringsstof: E270, persille, hvidløbspulver, gærsekstrakt, naturlig aroma (MÆLK, YOGHURT, SMØR), antioxidant: E330 (citronsyre), rapsolie, aroma (rosmarin) Kan indeholde spor af andre nødder og jordnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - ONSDAG**

# Mandler med lakrids

## 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



Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TORSDAG**



# 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	455kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,4g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 2 PORTIONER - MANDAG



## INDEHOLDER

brune ris, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surfedesregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), **mælk og fløde**; **mælkeprotein, yoghurtkultur, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Blomkål, løg, 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., solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2.2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekspekt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber,

# 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	455kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,4g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 3 PORTIONER - MANDAG



## INDEHOLDER

brune ris, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surfedesregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), **mælk og fløde**; **mælkeprotein, yoghurtkultur, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Blomkål, løg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep, nødder** og jordnødder., solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2.2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gæreksstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber,

# 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	455kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,4g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 4 PORTIONER - MANDAG



## INDEHOLDER

brune ris, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surfedesregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), **mælk og fløde**; **mælkeprotein, yoghurtkultur, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Blomkål, løg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep, nødder** og jordnødder., solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2.2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gæreksstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber,

# 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	455kJ / 108kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,4g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 5 PORTIONER - MANDAG



## INDEHOLDER

brune ris, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surfedesregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), **mælk og fløde**; **mælkeprotein, yoghurtkultur, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Blomkål, løg, Vand, rapsolie, tomatpuré 11%, citronsaftkoncentrat, koriander 6%, gurkemeje, sukker, løg, ingefær, kokos, salt, syre(eddikesyre, mælkesyre), majsstivelse, krydderi, hvidløg, korianderblade, paprikaekstrakt. Kan indeholde **senep, nødder** og jordnødder., solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2.2%, **sesamfrø**, mandarinsaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gæreksktrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber,

# Kyllinge bolognese hertil spaghetti og salat med s

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat buffet salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,7g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket kyllingekød, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Tomater, salt.(1%), Hørfrø, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskål, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, rørsukker, **cayennepeber**, Basilikum(0%), Timian, spidskommen, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## 2 PORTIONER - MANDAG

# Kyllinge bolognese hertil spaghetti og salat med s

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat buffet salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,8g
Salt	0,81g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## 3 PORTIONER - MANDAG



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket kyllingekød, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Tomater, salt.(1%), Hørfra, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskål, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, rørsukker, **cayennepeber**, Basilikum(0%), Timian, spidskommen, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

# Kyllinge bolognese hertil spaghetti og salat med s

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat buffet salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	544kJ / 130kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,7g
Salt	0,77g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket kyllingekød, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Tomater, salt.(1%), Hørfrø, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskål, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, rørsukker, **cayennepeber**, Basilikum(0%), Timian, spidskommen, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## 4 PORTIONER - MANDAG

# Kyllinge bolognese hertil spaghetti og salat med s

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat buffet salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,8g
Salt	0,79g



## INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket kyllingekød, Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Tomater, salt.(1%), Hørfrø, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner, hvedemel**, salt, sukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskål, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),, rørsukker, **cayennepeber**, Basilikum(0%), Timian, spidskommen, Peber, sort, Rosmarin., Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

## 5 PORTIONER - MANDAG



# Kyllingefrikassé hertil kartofler og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	365kJ / 87kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,8g
Salt	0,45g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Vand, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%., Rødløg(2%), Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, 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**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)., Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**2 PORTIONER - MANDAG**

# Kyllingefrikassé hertil kartofler og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,9g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Vand, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%., Rødløg(2%), Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, 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**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)., Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**3 PORTIONER - MANDAG**

# Kyllingefrikassé hertil kartofler og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	365kJ / 87kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,8g
Salt	0,45g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Vand, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%., Rødløg(2%), Ærter, 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, gurkemaj) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)., Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**4 PORTIONER - MANDAG**

# Kyllingefrikassé hertil kartofler og salat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Posesalat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	374kJ / 89kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	4,9g
Salt	0,47g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Spinat, rød mangold, rød og grøn spidskål, Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%., Rødløg(2%), Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærrestrakt, 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**, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)., Citronsaft, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**5 PORTIONER - MANDAG**

# 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.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - TIRSDAG

# 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



Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - LØRDAG

# Kefir med Granola

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	4,5g
Salt	0,18g



## INDEHOLDER

**sødmælk** 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, **havregryn** 56%, sukker, vegetabilsk olie (raps, shea), sirup, **hvedeflager** 7%, hvedekliid, glukosesirup, salt, vanillearoma. produktet indeholder 63% fuldkorn. kan indeholde **nødder** (herunder **mandler**).

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kefir med Granola

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	7,1g
Protein	4,5g
Salt	0,18g



## INDEHOLDER

**sødmælk** 3,5-4,5% fedt, kefirkultur,  
**havregryn** 56%, sukker, vegetabilsk olie  
(raps, shea), sirup, **hvedeflager** 7%,  
hvedeklid, glukosesirup, salt, vanillearoma.  
produktet indeholder 63% fuldkorn. kan  
indeholde **nødder** (herunder **mandler**).

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**



# Omelet med kartofler og kylling

## TILBEREDNING

Lunes i ovn eller micro ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,0g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22.4%), æggehvider (22.4%), skummetmælk, stegte løg 4.8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel: E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber (36%), Cherrytomat(24%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (20%), Forårsløg

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Omelet med kartofler og kylling

## TILBEREDNING

Lunes i ovn eller micro ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	8,0g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22.4%), æggehvider (22.4%), skummetmælk, stegte løg 4.8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel: E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber (36%), Cherrytomat(24%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (20%), Forårsløg

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - ONSDAG

# Chiagrød med abrikos drys

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Chiafrø, Soltørrede abrikoser, rismel. Konserveringsstof: E220, Vand, Mandler(4%), Græskærkerne(4%), honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	789kJ / 188kcal
Fedt	9,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	9,0g
Protein	9,9g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Chiagrød med abrikos drys

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Sødmealk, Chiafrø, Soltørrede abrikoser, rismel. Konserveringsstof: E220, Vand, Mandler(4%), Græskærkerner(4%), honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	810kJ / 193kcal
Fedt	9,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	9,3g
Protein	9,9g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Chili hummus hertil råkost og kerner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,5g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Edamamebønne-salat med pesto og hvedekerner 33% (**Sojabønner**, Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **Rødløg**, **Bredbladet** persille, **Salt**, **Citronsaft**), Gulerod, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, **Sesamfrø**, Citronsaft, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget 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

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Chili hummus hertil råkost og kerner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	4,5g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Edamamebønne-salat med pesto og hvedekerner 33% (**Sojabønner**, Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **Rødløg**, **Bredbladet** persille, **Salt**, **Citronsaft**), Gulerod, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Rapsolie, **Sesamfrø**, Citronsaft, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget 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

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Grøntsagslasagne

## TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 °C

Fjern folien.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	539kJ / 128kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,2g
Salt	1,7g



## INDEHOLDER

Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Vand, **Sødmælk**(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(7%), **Selleri**(7%), bladspinat, Tomater, salt (6%), porrer(5%), Gulerod, **Hassel nødder**(2%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)-, Majsstivelse, Salt, løg, Koncentreret grøntsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrer(5%), salt, gær ekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Chilli flager, Muskatnød, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

**MAND - ONSDAG**

# Grøntsagslasagne

## TILBEREDNING

Varm 25-35 min v. 180 °C

Fjern folien.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	502kJ / 119kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,4g
Salt	1,7g



## INDEHOLDER

Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Vand, **Sødmælk**(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(7%), **Selleri**(7%), bladspinat, Tomater, salt (6%), porrer(5%), Gulerod, **Hassel nødder**(2%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener)-, Majsstivelse, Salt, løg, Koncentreret grøntsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrer(5%), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Chilli(0%), Muskatnød, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## KVINDE - ONSDAG



# Pastasalat i karry- mango sauce hertil kikærter og

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	789kJ / 188kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	4,1g
Salt	0,36g



## INDEHOLDER

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.(25%), Vand, Fuldkorns **Durum** Semolina, **hvedemel**, vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, majs, Ærter, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Pastasalat i karry- mango sauce hertil kikærter og

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	778kJ / 185kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	4,2g
Salt	0,36g



## INDEHOLDER

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.(25%), Vand, Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, majs, Ærter, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Kod kartoffelsalat hertil kylling og grønt

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost & Kartoffelsalat

Forvarm ovnen til 180°C

Kom frikadeller på bageplade.

Varm 5-10 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,1g
Salt	0,31g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (20%), Ærter, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur (10%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende læggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Højpasteuriseret **mælk** og **fløde** (2%), Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)-, Leggpulver, Karry, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TORSDAG**

# Kod kartoffelsalat hertil kylling og grønt

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Råkost & Kartoffelsalat

Forvarm ovnen til 180°C

Kom frikadeller på bageplade.

Varm 5-10 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	508kJ / 121kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	9,2g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	6,2g
Salt	0,25g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (20%), Ærter, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur (10%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende læggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Højpasteuriseret **mælk** og **fløde** (2%), Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202),- Leggpulver, Karry, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - TORSDAG**

# Sandwich med skinke og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	757kJ / 180kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	12g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Skinkekød (89%), vand (9%), salt, krydderier, dextrose, Konserveringsmiddel (E250), antioxidant (E301), stabilisator (E407a, E450), **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevørt af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **maltmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Sandwich med skinke og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	12g
Salt	1,0g



## INDEHOLDER

Skinkekød (89%), vand (9%), salt, krydderier, dextrose, Konserveringsmiddel (E250), antioxidant (E301), stabilisator (E407a, E450), **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevørt af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **maltmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten., Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**

# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), isbergsalat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	711kJ / 169kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	15g
Salt	0,87g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND % svin - TIRSDAG**

# Sandwich med kylling og ost

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges



## INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), isbergsalat, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	711kJ / 169kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,5g
Protein	15g
Salt	0,87g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE % svin - TIRSDAG**



# Müslibar Bisquit/Cho

## TILBEREDNING

Nydes som de er

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**, mørk chokolade 22%, [sukker, kakaomasse, kakaosmør, emulgator (SOJALECITHIN), vanilje ekstrakt], HAVREFLAGER 18%, korn-crispies [HVEDEMEL, vallepulver (mælk), salt, gurkemeje, hævemiddel (E500)], korn-crispies med kakao [majsmeel, sukker, rismel, HVEDEMEL, fedtfattig kakaopulver 5,3%, BYGMALT ekstrakt, salt, glukosesirup, aroma, kanel], fugtighedsbevarende midler (sorbitolsirup, glycerol), fruktose, tranebær fyldning 4%, [sukker, tørrede tranebær 44%, rismel, solsikkeolie], koncentreret æblesaft, solsikkeolie, frysetørrede hindbærstykker 1%, koncentreret citronsaft, aroma, salt, emulgator (SOJALECITHIN). Kan indeholde spor af jordnødder, mandler og hasselnødder.

Opbevares på køl 5+ grader

## Mellemmåltid - FREDAG

# Fiskefilet hertil persille sovs, kartofler og kogte gu

## TILBEREDNING

1. Kom fisk på bageplade.
2. Prik hul i filmen på sauce, kartofler og gulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,6g
Salt	1,9g



## INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, Kartofler, salt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, , 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(7%), Vand, **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Bredbladet persille(2%), Salt, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrsaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Citronsaft, rørsukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 2 PORTIONER - MANDAG

# Fiskefilet hertil persille sovs, kartofler og kogte gu

## TILBEREDNING

1. Kom fisk på bageplade.
2. Prik hul i filmen på sauce, kartofler og gulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,7g
Salt	1,8g



## INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, Kartofler, salt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, , 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(7%), Vand, **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Bredbladet persille(2%), Salt, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Citronsaft, rørsukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 3 PORTIONER - MANDAG

# Fiskefilet hertil persille sovs, kartofler og kogte gu

## TILBEREDNING

1. Kom fisk på bageplade.
2. Prik hul i filmen på sauce, kartofler og gulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,6g
Salt	1,9g



## INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, Kartofler, salt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, , 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(7%), Vand, **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Bredbladet persille(2%), Salt, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Citronsaft, rørsukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 4 PORTIONER - MANDAG

# Fiskefilet hertil persille sovs, kartofler og kogte gu

## TILBEREDNING

1. Kom fisk på bageplade.
2. Prik hul i filmen på sauce, kartofler og gulerødder.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	4,6g
Salt	1,9g



## INDEHOLDER

Hvid fisk (Rødspætte - Torsk), **Rasp**, **Hvedemel**, Vand, Palmeolie, Mod. Stivelse (Kartoffel), Salt, Krydderi (indeholder **sennep**), Hævemiddel: E500, Kartofler, salt, røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, , 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(7%), Vand, **fløde**, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Bredbladet persille(2%), Salt, Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Citronsaft, rørsukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 5 PORTIONER - MANDAG

# Grill pølser hertil kartoffelsalat og ærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Broccolisalat

1. Kom kartofler på bageplade.
2. Varm 14-25 min ved 200 C.
3. Steg pølser på pande eller grill.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	4,5g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalvekød af gastrokalv 62%, spæk 24%, vand, salt, kartoffelstivelse, dextrose, stabilisator (E451), krydderier, løg, hydr.veg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, antioxidant (E301, E325), konserveringsmiddel (E250, E262).  
Lammearm, Kogt og røget., Ærter, skummetmælk og fløde, syrningskultur(7%), spidskål(5%), Højpasteuriseret mælk og fløde(4%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, sennepsmel, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Spidskål Rød(3%), Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, hvedemel, 6% sennepsmel, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)., Rapsolie, Citronsaft, Løgpulver, Bredbladet persille(0%), Karry, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 grader

## 2 PORTIONER - MANDAG

# Grill pølser hertil kartoffelsalat og ærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Broccolisalat

1. Kom kartofler på bageplade.
2. Varm 14-25 min ved 200 C.
3. Steg pølser på pande eller grill.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	4,5g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalvekød af gastrokalv 62%, spæk 24%, vand, salt, kartoffelstivelse, dextrose, stabilisator (E451), krydderier, løg, hydr.veg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, antioxidant (E301, E325), konserveringsmiddel (E250, E262). Lammetarm, Kogt og røget., Ærter, **skummetmælk og fløde**, syrningskultur(7%), spidskål(5%), Højpasteuriseret **mælk og fløde**(4%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Spidskål Rød(3%), Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)., Rapsolie, Citronsaft, Løgpulver, Bredbladet persille(0%), Karry, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 grader

## 3 PORTIONER - MANDAG

# Grill pølser hertil kartoffelsalat og ærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Broccolisalat

1. Kom kartofler på bageplade.
2. Varm 14-25 min ved 200 C.
3. Steg pølser på pande eller grill.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	4,5g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalvekød af gastrokalv 62%, spæk 24%, vand, salt, kartoffelstivelse, dextrose, stabilisator (E451), krydderier, løg, hydr.veg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, antioxidant (E301, E325), konserveringsmiddel (E250, E262). Lammearm, Kogt og røget., Ærter, **skummetmælk og fløde**, syrningskultur(7%), spidskål(5%), Højpasteuriseret **mælk og fløde**(4%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Spidskål Rød(3%), Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)., Rapsolie, Citronsaft, Løgpulver, Bredbladet persille(0%), Karry, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 grader

## 4 PORTIONER - MANDAG



# Grill pølser hertil kartoffelsalat og ærtesalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Broccolisalat

1. Kom kartofler på bageplade.
2. Varm 14-25 min ved 200 C.
3. Steg pølser på pande eller grill.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	4,5g
Kulhydrat	8,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,63g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalvekød af gastrokalv 62%, spæk 24%, vand, salt, kartoffelstivelse, dextrose, stabilisator (E451), krydderier, løg, hydr.veg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, antioxidant (E301, E325), konserveringsmiddel (E250, E262).  
Lammearm, Kogt og røget., Ærter, **skummetmælk og fløde**, syrningskultur(7%), spidskål(5%), Højpasteuriseret **mælk og fløde**(4%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Spidskål Rød(3%), Purløg, vand, eddike, glukose-fruktosesirup, sukker, **hvedemel**, 6% **sennepsmel**, salt, modificeret stivelse, krydderier, surhedsregulerende middel (e330), konserveringsmiddel (e202)., Rapsolie, Citronsaft, Løgpulver, Bredbladet persille(0%), Karry, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75 grader

## 5 PORTIONER - MANDAG

# Grøntsagslasagne hertil salat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Posesalat Brassica

Lav lag af tomat sauce, grønnsagsfyld og lasagne plader i et ildfast fad. Afslut med ost.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,1g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

**durumhvedemel** (51%), **hvedemel**, pasteuriseret **æg**, vand(18%), **Sødmælk**(15%), Grøn spidskål, rød spidskål, rød/grøn crisp salat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **Selleri**(8%), bladspinat, porrer(6%), Gulerod, Tomater, salt(4%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(4%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (2%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Majsstivelse, Iøg, Salt, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(1%), Koncentreret grønnsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrer/saft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Muskatnød, Chiliflager, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## 2 PORTIONER - MANDAG

# Grøntsagslasagne hertil salat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Posesalat Brassica

Lav lag af tomat sauce, grønnsagsfyld og lasagne plader i et ildfast fad. Afslut med ost.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	493kJ / 117kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	5,0g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

**durumhvedemel** (51%), **hvedemel**, pasteuriseret **æg**, vand(18%), **Sødmælk**(15%), Grøn spidskål, rød spidskål, rød/grøn crisp salat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **Selleri**(8%), bladspinat, porrer(6%), Gulerod, Tomater, salt(4%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(4%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (2%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Majsstivelse, Iøg, Salt, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(1%), Koncentreret grønnsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerstift), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Muskatnød, Chiliflager, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## 3 PORTIONER - MANDAG

# Grøntsagslasagne hertil salat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Posesalat Brassica

Lav lag af tomat sauce, grønnsagsfyld og lasagne plader i et ildfast fad. Afslut med ost.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	517kJ / 123kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,1g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

**durumhvedemel** (51%), **hvedemel**, pasteuriseret **æg**, vand(18%), **Sødmælk**(15%), Grøn spidskål, rød spidskål, rød/grøn crisp salat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **Selleri**(8%), bladspinat, porrer(6%), Gulerod, Tomater, salt(4%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(4%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (2%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Majsstivelse, Iøg, Salt, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(1%), Koncentreret grønnsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrer-saft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Muskatnød, Chiliflager, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## 4 PORTIONER - MANDAG

# Grøntsagslasagne hertil salat

## TILBEREDNING

Tilbehør: Posesalat Brassica

Lav lag af tomat sauce, grønnsagsfyld og lasagne plader i et ildfast fad. Afslut med ost.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	483kJ / 115kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,0g
Protein	4,7g
Salt	1,6g



## INDEHOLDER

**durumhvedemel** (51%), **hvedemel**, pasteuriseret **æg**, vand(18%), **Sødmælk**(15%), Grøn spidskål, rød spidskål, rød/grøn crisp salat, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(8%), **Selleri**(8%), bladspinat, porrer(6%), Gulerod, Tomater, salt(4%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(4%), **solsikkekerner**, sukker, vegetabilsk olie, honning (2%), Rapsolie, emulgator (lecithin), aroma, farvestof (carotener), Majsstivelse, Iøg, Salt, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(1%), Koncentreret grønnsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrer/saft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Basilikum(0%), Citronsaft, rørsukker, Muskatnød, Chiliflager, Peber, sort, Laurbærblade,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

## 5 PORTIONER - MANDAG

# Sloppy Joe burger hertil coleslaw, cheddar og båd

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat, ost & brød

Kart: Kommes på bageplade.

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 20-25 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	869kJ / 207kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	6,9g
Salt	0,97g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsmelet, rismelet, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsagenter (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremfraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsolie, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver (mælk)**, salt, **bygmalt**, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonater (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)Kan indeholde spor af æg, soja og **VALNØDDER**., Hakket oksekød(13%), **mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel), farvestof: beta caroten (e160a), Agurker, vand, sukker, eddike, salt, naturlig dildekstrakt., Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**2 PORTIONER - MANDAG**

# Sloppy Joe burger hertil coleslaw, cheddar og båd

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat, ost & brød

Kart: Kommes på bageplade.

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 20-25 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	872kJ / 208kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	7,0g
Salt	0,97g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsagenter (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremfraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsolie, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver (mælk)**, salt, **bygmalt**, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonater (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)Kan indeholde spor af æg, soja og **VALNØDDER**., Hakket oksekød(13%), **mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel), farvestof: beta caroten (e160a), Agurker, vand, sukker, eddike, salt, naturlig dildekstrakt., Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**3 PORTIONER - MANDAG**

# Sloppy Joe burger hertil coleslaw, cheddar og båd

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat, ost & brød

Kart: Kommes på bageplade.

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 20-25 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	869kJ / 207kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	6,9g
Salt	0,97g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsagenter (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremfraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber, 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsolie, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver (mælk)**, salt, **bygmalt**, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonater (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre) Kan indeholde spor af æg, soja og **VALNØDDER**, Hakket oksekød(13%), **mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel), farvestof: beta caroten (e160a), Agurker, vand, sukker, eddike, salt, naturlig dildekstrakt, Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**4 PORTIONER - MANDAG**



# Sloppy Joe burger hertil coleslaw, cheddar og båd

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat, ost & brød

Kart: Kommes på bageplade.

Kød: Pril hul i folien.

Varm retten 20-25 min ved 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	871kJ / 207kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	3,5g
Protein	7,0g
Salt	0,97g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsagenter (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremfraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., 37% **fuldkornshvedemel**, **hvedemel**, 10% **havregryn**, vand, 4% **sesamfrø**, gær, sukker, vegetabilsk margarine [palmeolie, rapsolie, vand, kokosolie, emulgator (mono- og diglycerider af fedtsyrer), surhedsregulerende middel (citronsyre), naturlig aroma], **hvedegluten**, **vallepulver (mælk)**, salt, **bygmalt**, hævemidler [diphosphater, natriumkarbonater (**hvede**)], emulgator (mono- og diacetylvinsyreestere af mono- og diglycerider af fedtsyrer), stabilisator (guargummi), melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre)Kan indeholde spor af æg, soja og **VALNØDDER**., Hakket oksekød(13%), **mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel), farvestof: beta caroten (e160a), Agurker, vand, sukker, eddike, salt, naturlig dilleekstrakt., Vand, sukker, tomatpasta, dextrose,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## 5 PORTIONER - MANDAG

# Kavlekøds spyd hertil kartoffelbåde og majscolber

## TILBEREDNING

Spyd: Kom kød, squash, løg på spyd.

Grilles eller varmes på bageplade.

Majs: Grilles eller blancheres.

Kartoffelbåde: På bageplade til sprød v.



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidlødspulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gørekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dektrose, 99% kalvecuvette, salt, peber, majscolbe, squash(9%), Rødløg(9%), Grillspyd, Vegetabilisk olie/rap (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,9g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

**2 PORTIONER - MANDAG**

# Kavlekøds spyd hertil kartoffelbåde og majscolber

## TILBEREDNING

Spyd: Kom kød, squash, løg på spyd.

Grilles eller varmes på bageplade.

Majs: Grilles eller blancheres.

Kartoffelbåde: På bageplade til sprød v.



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidlødspulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dektrose, 99% kalvecullette, salt, peber, majscolbe, squash(9%), Rødløg(9%), Grillspyd, Vegetabilsk olie/rap (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,9g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

**3 PORTIONER - MANDAG**

# Kavlekøds spyd hertil kartoffelbåde og majscolber

## TILBEREDNING

Spyd: Kom kød, squash, løg på spyd.

Grilles eller varmes på bageplade.

Majs: Grilles eller blancheres.

Kartoffelbåde: På bageplade til sprød v.



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidlødspulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gørestrekt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dektrose, 99% kalvecullette, salt, peber, majscolbe, squash(9%), Rødløg(9%), Grillspyd, Vegetabilsk olie/rops (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	511kJ / 122kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	6,9g
Salt	0,63g

Opbevares på køl 5+ grader

**4 PORTIONER - MANDAG**

# Kavlekøds spyd hertil kartoffelbåde og majscolber

## TILBEREDNING

Spyd: Kom kød, squash, løg på spyd.

Grilles eller varmes på bageplade.

Majs: Grilles eller blancheres.

Kartoffelbåde: På bageplade til sprød v.



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majsme, risemel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidlødspulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gørestrekt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dektrose, 99% kalvecullette, salt, peber, majscolbe, squash(9%), Rødløg(9%), Grillspyd, Vegetabilsk olie/rops (delvis hærde), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	519kJ / 124kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	7,0g
Salt	0,64g

Opbevares på køl 5+ grader

**5 PORTIONER - MANDAG**

# Chili hotdogs med mangochutney, sprøde majs og

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: BBQ sauce og majs

1. Steg eller grill pølserne.
2. Prik hul i filmen på bulgarsalaten.
3. Varm 20-25 min ved 180 C. (Lun

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	963kJ / 229kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	6,8g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majs mel, ris mel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Grisekød 58%, bacon 20%, spæk, vand, ost 8% (mælk, osteløbe, mælkesyrekultur), salt, dextrose, krydderier, løg, hydr.væg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, kartoffelstivelse, konserveringsmiddel (E250, E262), stabilisator (E451), antioxidant (E301, E325). Stoppet i grisearm... Sukker, mango (22,5%), vand, æbler (10%), peberfrugt (5%), løg (2,5 %), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmidler: Pektin og xanthan gum, surhedsregulerende middel: Citronsyre, ingefær, hvidløg, koriander, **SELLERISALT**, kanel, chili, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat, **majs**, solsikkeolie, krydderier, havsalt

Opbevares på køl 5+ grader

**2 PORTIONER - MANDAG**

# Chili hotdogs med mangochutney, sprøde majs og

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: BBQ sauce og majs

1. Steg eller grill pølserne.
2. Prik hul i filmen på bulgarsalaten.
3. Varm 20-25 min ved 180 C. (Lun

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	963kJ / 229kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	6,8g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majs mel, ris mel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gær ekstrakt, stabilisator (E415), krydderier ekstrakt, Dextrose, Grisekød 58%, bacon 20%, spæk, vand, ost 8% (mælk, osteløbe, mælkesyre kultur), salt, dextrose, krydderier, løg, hydr. veg. protein (raps, majs), krydderier ekstrakt, kartoffelstivelse, konserveringsmiddel (E250, E262), stabilisator (E451), antioxidant (E301, E325). Stoppet i gris et arm... Sukker, mango (22,5%), vand, æbler (10%), peberfrugt (5%), løg (2,5%), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmidler: Pektin og xanthan gum, surhedsregulerende middel: Citronsyre, ingefær, hvidløg, koriander, **SELLERISALT**, kanel, chili, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat, **majs**, solsikkeolie, krydderier, havsalt

Opbevares på køl 5+ grader

## 3 PORTIONER - MANDAG

# Chili hotdogs med mangochutney, sprøde majs og

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: BBQ sauce og majs

1. Steg eller grill pølserne.
2. Prik hul i filmen på bulgarsalaten.
3. Varm 20-25 min ved 180 C. (Lun

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	963kJ / 229kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	6,8g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majs mel, ris mel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Grisekød 58%, bacon 20%, spæk, vand, ost 8% (mælk, osteløbe, mælkesyrekultur), salt, dextrose, krydderier, løg, hydr.væg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, kartoffelstivelse, konserveringsmiddel (E250, E262), stabilisator (E451), antioxidant (E301, E325). Stoppet i grisearm... Sukker, mango (22,5%), vand, æbler (10%), peberfrugt (5%), løg (2,5 %), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmidler: Pektin og xanthan gum, surhedsregulerende middel: Citronsyre, ingefær, hvidløg, koriander, **SELLERISALT**, kanel, chili, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat, **majs**, solsikkeolie, krydderier, havsalt

Opbevares på køl 5+ grader

**4 PORTIONER - MANDAG**



# Chili hotdogs med mangochutney, sprøde majs og

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: BBQ sauce og majs

1. Steg eller grill pølserne.
2. Prik hul i filmen på bulgarsalaten.
3. Varm 20-25 min ved 180 C. (Lun

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	963kJ / 229kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	3,6g
Kulhydrat	26g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	6,8g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

**Kartoffel** (91%), solsikkeolie (3%), modificeret stivelse, maltodextrin, majs mel, ris mel, salt, stivelse, krydderier, løgpulver, hvidløgpulver, hævningsmidler (E450i, E500ii), gærsekstrakt, stabilisator (E415), krydderiekstrakter, Dextrose, Grisekød 58%, bacon 20%, spæk, vand, ost 8% (mælk, osteløbe, mælkesyrekultur), salt, dextrose, krydderier, løg, hydr.væg.protein (raps, majs), krydderiekstrakt, kartoffelstivelse, konserveringsmiddel (E250, E262), stabilisator (E451), antioxidant (E301, E325). Stoppet i grisearm... Sukker, mango (22,5%), vand, æbler (10%), peberfrugt (5%), løg (2,5 %), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmidler: Pektin og xanthan gum, surhedsregulerende middel: Citronsyre, ingefær, hvidløg, koriander, **SELLERISALT**, kanel, chili, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat, **majs**, solsikkeolie, krydderier, havsalt

Opbevares på køl 5+ grader

**5 PORTIONER - MANDAG**