

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, forlykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	340kJ / 81kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	6,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - FREDAG

Skyr m. jordbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, 45% jordbær, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, hyldebærkoncentrat, forlykningsmidler: guar gum (E412), johannesbrødkerneremel (E410) og xanthan gum (E415), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	314kJ / 75kcal
Fedt	1,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	6,2g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - FREDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Græskarkerner**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	592kJ / 141kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

MAND - LØRDAG

Bær Yoghurt med paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid), Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Græskarkerner**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	585kJ / 139kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - LØRDAG

Omelet m. kernesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Omeletten kan med fordel lunes:

1. Tå omeletten ud af emballagen.
2. lunes let i forvarmet ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	640kJ / 152kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,1g
Salt	0,22g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) (36%),
Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie),
æg (22.4%), **æggehvider** (22.4%),
skummetmælk, stegte løg 4.8%(løg og
solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt,
fortykkingsmiddel: E415, E412,
surhedsregulerende middel: E330, peber.,
savoykål, Blomkål., Purløg

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - TIRSDAG

Omelet m. kernesalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Omeletten kan med fordel lunes:

1. Tå omeletten ud af emballagen.
2. lunes let i forvarmet ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	533kJ / 127kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	5,3g
Salt	0,24g



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) (36%),
Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie),
æg (22.4%), **æggehvider** (22.4%),
skummetmælk, stegte løg 4.8%(løg og
solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt,
fortykkingsmiddel: E415, E412,
surhedsregulerende middel: E330, peber.,
savoykål, Blomkål., Purløg

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - TIRSDAG

Samosa hertil bulgursalat med grøntsager og blon

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

Forvarm ovnen til 180°C.

Samosa kommes på bageplade.

Varmes 14-25.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	3,0g
Salt	0,59g



INDEHOLDER

Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur**, Vand, Blomkål, Cherytomat(8%), **Bulgur**, Rapsolie, Estragon, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Peber, sort, Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

MAND - ONSDAG

Samosa hertil bulgursalat med grøntsager og blon

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzatziki

Forvarm ovnen til 180°C.

Samosa kommes på bageplade.

Varmes 14-25.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	416kJ / 99kcal
Fedt	4,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	3,0g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Hvedemel, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsmeel, krydderblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpuré, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander, Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur**, Vand, Blomkål, Cherytomat(8%), **Bulgur**, Rapsolie, Estragon, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Peber, sort, Mynte

Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

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 - 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	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 - TIRSDAG

Rugsnack m. æble og chokolade

TILBEREDNING

Lunes for sprød skorpe

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1147kJ / 273kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	36g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	8,5g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

hvedemel, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl, **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, torgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300))

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - ONSDAG

Mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	2455kJ / 584kcal
Fedt	50g
Heraf mættede fedtsyrer	4,0g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	21g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - FREDAG

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, hvidløgpulver, 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 - LØRDAG

Yoghurt med banan

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	326kJ / 78kcal
Fedt	0g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	13g
Protein	4,7g
Salt	0,09g



INDEHOLDER

95% CASHEVNØDDER, 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 - TIRSDAG

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



Opbevares på køl 5+ grader

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



Opbevares på køl 5+ grader

KVINDE - ONSDAG

Chicken burger m. coleslaw og rødkål

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & coleslaw

1. Fjern salat & coleslaw fra bakken.
2. Burgerbollen lunes.
3. Kød: 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	773kJ / 184kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	11g
Salt	0,72g



INDEHOLDER

Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., Kyllingebryst (96 %), Lapskivelse, salt (33%), **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, spidskål, Sort peber, spidskommen/spisskummen, oregano, paprika, cayennepeber, hvidløg, gurkemeje, koriander, chilipeber., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - MANDAG

Chicken burger m. coleslaw og rødkål

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & coleslaw

1. Fjern salat & coleslaw fra bakken.
2. Burgerbollen lunes.
3. Kød: 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	754kJ / 179kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	10g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skræbæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., Kyllingebryst (96 %), lapiokastivelse, salt (33%), **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**, spidskål, Sort peber, spidskommen/spisskummen, oregano, paprika, cayennepeber, hvidløg, gurkemeje, koriander, chilipeber., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - MANDAG

Krebinetter hertil stuvede ærter og gulerødder og

TILBEREDNING

Krebinetter: Kommes på bageplade
Sauce & pastinak: Prik hul i filmen.
10-15 min v. 180°C.



INDEHOLDER

Svinebov 94%, rasp (**hvedemel**, vand, gær, salt), Salt, krydderier (Peber, paprika), Pastinak, **Sødmælk**(13%), Ærter, Gulerod, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,2g
Kulhydrat	8,3g
Heraf sukkerarter	3,2g
Protein	7,4g
Salt	0,72g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Krebinetter hertil stuvede ærter og gulerødder og

TILBEREDNING

Krebinetter: Kommes på bageplade
Sauce & pastinak: Prik hul i filmen.
10-15 min v. 180°C.



INDEHOLDER

Svinebov 94%, rasp (**hvedemel**, vand, gær, salt), Salt, krydderier (Peber, paprika), Pastinak, **Sødmælk**(13%), Ærter, Gulerod, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	453kJ / 108kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	5,2g
Salt	0,54g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Mørbradgrøde hertil blomkål råkost

TILBEREDNING

2. Prik huller i filmen på ris & mørbradgrøde.
3. Varmes 10-14 min 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	3,0g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	5,2g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

blomkål, Gulerod, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Vand, mørbrad af gris, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg., Svinekød (min. 63%), vand, kartoffelstivelse, **sojaprotein**, salt, ærtemel, løg, spæk, svær, stabilisator (E 451), krydderi- og urteekstrakter, krydderier, druesukker, glukosesirup, hydrolyseret majs- og **sojaprotein**, sukker, surhedsregulerende middel (E 331), antioxidant (E 301, E300), konserveringsmiddel (E 250), lammearm, svinetarm eller proteintarm.(3%), Tomater, salt,(2%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarin ekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Paprika., Majsstivelse, Paprika., Løgpulver, Salt, Karry, **cayennepeber**, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - MANDAG

Mørbradgryde hertil blomkål råkost

TILBEREDNING

2. Prik huller i filmen på ris & mørbradgryde.
3. Varmes 10-14 min 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	3,0g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	5,2g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

blomkål, Gulerod, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Vand, mørbrad af gris, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg., Svinekød (min. 63%), vand, kartoffelstivelse, **sojaprotein**, salt, ærtemel, løg, spæk, svær, stabilisator (E 451), krydderi- og urteekstrakter, krydderier, druesukker, glukosesirup, hydrolyseret majs- og **sojaprotein**, sukker, surhedsregulerende middel (E 331), antioxidant (E 301, E300), konserveringsmiddel (E 250), lammetail, svinetail eller proteintail (3%), Tomater, salt (2%), 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 (rosmarin ekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Paprika., Majsstivelse, Paprika., Løgpulver, Salt, Karry, **cayennepeber**, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - MANDAG

Indisk vegetar curry med søde kartofler hertil naar

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Brød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	482kJ / 115kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,6g
Salt	0,66g



INDEHOLDER

Hvedemel/hvetemel (med calciumcarbonat/kalsiumkarbonat, jern, niacin, tiamin), vand, rapsolie, sukker, hævemiddler (E450, E500, E341), salt, gær, **yoghurtpulver**, kalorijfrø, nigellafrø, konserveringsmiddel (E282), koriander, fennikel, aubergine, Søde kartofler i tern, (15%), Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Tomater, salt, (4%), Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, løg, Rosiner, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, (1%), ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Peber, sort, Kanel, Kardemomme, Muskatnød

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - LØRDAG

Indisk vegetar curry med søde kartofler hertil naar

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Brød

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	507kJ / 121kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	3,8g
Salt	0,70g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C



INDEHOLDER

Hvedemel/hvetemel (med calciumcarbonat/kalsiumkarbonat, jern, niacin, tiamin), vand, rapsolie, sukker, hævemiddler (E450, E500, E341), salt, gær, **yoghurtpulver**, kalorijfrø/migellafrø, konserveringsmiddel (E282), koriander, fennikel, aubergine, Søde kartofler i tern, (15%), Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(14%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), Tomater, salt, (4%), Ristede **jordnødder** (99,3%), havssalt, løg, Rosiner, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, (1%), ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), spidskommen, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Salt, Peber, sort, Kanel, Kardemomme, Muskatnød

KVINDE - LØRDAG

Millionbøf hertil blomkålsris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	276kJ / 66kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	3,9g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	5,7g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

blomkål, Vand, Hakket oksekød, **Sojabønner**, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Farve, vand, salt, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærsekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - FREDAG

Millionbøf hertil blomkålsris

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	229kJ / 54kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	3,4g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	4,5g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

blomkål, Vand, Hakket oksekød, **Sojabønner**, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), eddike, tomatpuré, sukker, æblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiekstrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Farve, vand, salt, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - FREDAG

Kalkunfilet hertil stuede ærter og gulerødder og r

TILBEREDNING

Prik hul i filmen.
Varm 10-15 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	367kJ / 87kcal
Fedt	2,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,5g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	8,2g
Salt	0,22g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydret, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af hvede), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, sennep (vand, sennepsfrø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi., Pastinak, **Sodmælk**(18%), Ærter, Gulerod, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND % svin - FREDAG

Kalkunfilet hertil stuede ærter og gulerødder og r

TILBEREDNING

Prik hul i filmen.
Varm 10-15 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	380kJ / 90kcal
Fedt	2,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	8,8g
Salt	0,18g



INDEHOLDER

Kalkunbryst, krydder, stegt (92%), vand, majsstivelse, maltodextrin, salt, dextrose (af hvede), glukosesirup, krydderiekstrakt, urter. Marinade (vand, rapsolie, krydderier, balsamicoeddike (vineddike, druemost koncentreret), løg, sennep (vand, sennepsfrø, eddike, salt, sukker, krydderier), sukker, urter, stivelse, dextrose, glukosesirup, krydderiekstrakt, fortykningsmiddel: guar gummi., Pastinak, **Sødmælk**(18%), Ærter, Gulerod, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader
Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE % svin - FREDAG

Urtekylling hertil hvedekerner og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Prik hul i film
2. Varmes 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	11g
Salt	0,89g



INDEHOLDER

kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., **Hvedekerner(durumhvede)** (29%), Ærter, spidskål(7%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder, parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(5%), Spidskål Rød(4%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

MAND - TIRSDAG

Urtekylling hertil hvedekerner og salat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Prik hul i film
2. Varmes 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	452kJ / 108kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	11g
Salt	0,84g



INDEHOLDER

kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.,
Hvedekerner(durumhvede) (29%), Ærter, spidskål(7%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder, parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(5%), Spidskål Rød(4%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

KVINDE - TIRSDAG