

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat og m

## TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

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



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Mandler**, Kartoffler, salt, Purløg, porrer(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	4,7g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	9,6g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Scrambled eggs med urter hertil cherrytomat og m

## TILBEREDNING

Tilbehør: Mandler og tomat

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



## INDEHOLDER

Pasteuriserede **helæg**, surhedsregulerende middel (E330), Cherrytomat(18%), **Mandler**, Kartofler, salt, Purløg, porrer(2%), Salt, Hvid peber.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	8,6g
Salt	0,33g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kanel yoghurt m. æbletopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kanel yoghurt m. æbletopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	323kJ / 77kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	3,2g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**

# Kanel yoghurt m. æbletopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	2,8g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Kanel yoghurt m. æbletopping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	282kJ / 67kcal
Fedt	2,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	7,8g
Heraf sukkerarter	6,6g
Protein	2,8g
Salt	0,10g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TORSDAG**

# Overnight oats m. mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt., **havregryn**, **Mandler**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	24g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Overnight oats m. mandler og tranebær

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt., **havregryn**, **Mandler**, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, honing, Chiafrø, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(0%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	782kJ / 186kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	25g
Heraf sukkerarter	12g
Protein	6,5g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**



# Vaniljeskyr m. blandede nødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Mandler(4%), Valnød(3%), hasselnøddekerner(3%), havregryn(2%), Græskarkerner(2%), Hørfrø(2%), Sesamfrø(2%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(1%), honing

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	741kJ / 176kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,7g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	9,7g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Vaniljeskyr m. blandede nødder

## TILBEREDNING

Nydes som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Mandler(4%), Valnød(3%), hasselnøddekerner(3%), havregryn(2%), Græskarkerner(2%), Hørfrø(2%), Sesamfrø(2%), Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Chiafrø(1%), honing

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	5,1g
Protein	9,6g
Salt	0,11g



Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Frikadeller med rødbedetzatziki og persillekartofle

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbedetzatziki

1. Forvarm ovnen til 180C
2. Tå kold tilbehør ud
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	532kJ / 127kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	9,3g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,1g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svinekød 65%, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælketørstof**, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, krydderier, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Rødbede, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - MANDAG**

# Frikadeller med rødbedetzatziki og persillekartofle

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbedetzatziki

1. Forvarm ovnen til 180C
2. Tå kold tilbehør ud
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	6,9g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svinekød 65%, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælketerstof**, løg, modificeret stivelse (E1414), hydrolyseret vegetabilsk protein, krydderier, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Rødbede, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - MANDAG**

# Oksekødboller i cremet tomatsauce hertil spaghet

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	646kJ / 154kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,7g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

## MAND - FREDAG

# Oksekødboller i cremet tomatsose hertil spaghet

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	664kJ / 158kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,0g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

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

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Fuldkorns lasagnette med kylling

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	536kJ / 128kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,6g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Hakket kyllingekød, **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(9%), Vand, **letmælk**, **flødeerstatning (kærnemælk**, veg.fedstof og olie (raps-palmø), mod.stivelse, lactaseenzym, aroma), **hvedemel**, salt, revet **ost (mælk**, mælkesyrekultur, osteløbe, kartoffelmel), gær ekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461) ., Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, Tomater, salt.(1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gær ekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajø) antioxidant (rosmarin ekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**

# Fuldkorns lasagnette med kylling

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	528kJ / 126kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,0g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(16%), Fuldkorns **Durum** Semolina **hvedemel**, vand, Hakket kyllingekød, **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(9%), Vand, **letmælk**, **flødeerstatning (kærnemælk**, veg.fedstof og olie (raps-palmø), mod.stivelse, lactaseenzym, aroma), **hvedemel**, salt, revet **ost (mælk**, mælkesyrekultur, osteløbe, kartoffelmel), gær ekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, courgetter i tern, løg, Tomater, salt.(1%), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gær ekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajø) antioxidant (rosmarin ekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**KVINDE - ONSDAG**



# Kartoffel-Porresuppe

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 10-14 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	219kJ / 52kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	4,4g
Salt	0,73g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Vand, porrer, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (15%), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, løg, Rapsolie, Peber, sort, Salt, Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - LØRDAG**

# Kartoffel-Porresuppe

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

1. Forvarm ovnen til 180 grader.
2. Prik hul i filmen.
3. Varmes 10-14 min i ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	204kJ / 49kcal
Fedt	0,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	6,2g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	3,4g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Vand, porrer, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (15%), Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, løg, Rapsolie, Peber, sort, Salt, Gelatine baseret på kvæg, Hallalcertificeret

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - LØRDAG**

# Kalkunfrikadeller med rødbedetatziki og persillek

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbedetatziki

1. Forvarm ovnen til 180C
2. Tå kold tilbehør ud
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	440kJ / 105kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,6g
Salt	0,85g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Rødbede, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, eddike, salt, aroma, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND % svin - MANDAG**

# Kalkunfrikadeller med rødbedetatziki og persillek

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbedetatziki

1. Forvarm ovnen til 180C
2. Tå kold tilbehør ud
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	459kJ / 109kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,7g
Salt	0,95g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, Rødbede, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, Salt, eddike, salt, aroma., spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE % svin - MANDAG**

# 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, **bygmaltmel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300))

Opbevares på køl 5+ grader

**Mellemmåltid - TIRSDAG**

# Grov scones

## TILBEREDNING

Nydes som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1246kJ / 297kcal
Fedt	7,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	49g
Heraf sukkerarter	21g
Protein	5,3g
Salt	1,3g



## INDEHOLDER

Scones mix (**fuldkornshvedemel**, sukker, modificeret kartoffelstivelse, glucosesirup, hævemidler (E575, E500, E450), salt, aroma), vand, **helæg** (**helæg**, vand), æblemarmelade 8% (sukker (52%), vand, æbletern (19%), æbleflager (2%), modificeret stivelse (E1442), fortykningsmiddel (E440, E401)), rapsolie, æble 6% (tørret æble, **svovldioxid**), sukker, vand, ærteprotein, kartoffelprotein, bønneprotein, solsikkeolie, dextrose, maltodextrin, majsstivelse, vaniliesukker (sukker, **hvedestivelse**, vanillestang (1,9%), aroma), kanel 0,3%.

Opbevares på køl 5+ grader

Mellemmåltid - LØRDAG

# 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 - 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**



# 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 - FREDAG

# Chili con kylling med brød

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	619kJ / 147kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,3g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - ONSDAG**



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Hakket kyllingekød, Kidney bønner, vand, skummetmælk og fløde, symningskultur (10%), løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpure), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, peberfrugt, Vand, Soltørrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330). Konserveringsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), Rapsolie, 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, gurkemeje) antioxidant (rosmarin ekstrakt) under 20 ppm gluten, Farve, vand, salt, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %,

# Chili con kylling med brød

## TILBEREDNING

Lunes i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	564kJ / 134kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,0g
Salt	1,1g



## INDEHOLDER

Hvedemel, vand, rugmel, salt, gær, gluten, malt(byg), farve (karamel), ascorbinsyre, æg, soja, sesam, Hakket kyllingekød, Kidney bønner, vand, skummetmælk og fløde, symningskultur (10%), løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpure), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%)), jalapeno (0.6%), paprika, eddike, limejuice, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, peberfrugt, Vand, Soltørrede tomater 98,31 %, Antioxidant: Citronsyre (E330). Konserveringsmiddel: Natriumdisulfid (E223), Kaliumsorbat (E202), Rapsolie, 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, gurkemeje) antioxidant (rosmarin ekstrakt) under 20 ppm gluten, Farve, vand, salt, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**KVINDE - ONSDAG**

# Pastasalat med kylling og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	843kJ / 201kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	8,4g
Salt	1,3g

## 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 (22%), Fuldkorns **Durum Semolina lvedemel**, vand, Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, majs, Ærter, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%(3%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - FREDAG**

# Pastasalat med kylling og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## 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 (22%), Fuldkorns **Durum Semolina lvedemel**, vand, Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, majs, Ærter, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%(3%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	831kJ / 198kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	8,9g
Salt	1,3g

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - FREDAG

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	723kJ / 172kcal
Fedt	9,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,9g
Salt	0,78g



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hærfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **malmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Icebergsalat, Cherrytomat(13%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385) **fra** frigtgående høns.(4%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - ONSDAG**

# Sandwich med æggesalat

## TILBEREDNING

Nydes som den er

\*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	706kJ / 168kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,5g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., **Fuldkornshvedemel**, vand, **hvedemel**, skoldet **havre**, raps olie, **hvedegluten**, **havregryn**, sirup, delt **fuldkornsrug**, hørfrø, bagevort af **byg**, surdej på **rug** og **hvede**, gær, salt, **malmel** og vegetabilsk emulgeringsmiddel E471. **Fuldkorns** 37%, svarende til 50 % af tørvægten. Icebergsalat, Cherrytomat(13%), Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385) **fra** fritgående høns.(4%), Højpasteuriseret **mælk** og **fløde**(3%), Salt, Karry, Hvid peber., Gurkemeje

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - ONSDAG**

# Bygotto hertil og nøddetopping

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	628kJ / 150kcal
Fedt	6,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	7,1g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

parmasan og hasselnød 10% (**komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(50%), **Hasselnødder**(25%), **Mælk**, salt, **osteløbe**.(25%)), Vand, **byg** kerner(17%), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(5%), Iæg, Hvidvin, Koncentreret svampefond 60%, (vand, champignonekstrakt 5,7%, brungul rørlat 1,0%) salt, sukker, løgsaftkoncentrat, maltodextrin, modificeret majsstivelse, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), hvidløgspulver, laurbærblade, sort peber, **laktose** og **gluten** fri., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TORSDAG**



# Bygotto hertil og nøddetopping

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	6,4g
Salt	1,4g



## INDEHOLDER

parmasan og hasselnød 10% (**komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(50%), **Hasselnødder**(25%), **Mælk**, salt, **osteløbe**(25%)), Vand, **byg** kerner(17%), **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**(5%), Iæg, Hvidvin, Koncentreret svampefond 60%, (vand, champignonekstrakt 5,7%, brungul rørlat 1,0%) salt, sukker, løgsaftkoncentrat, maltodextrin, modificeret majsstivelse, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), hvidløgspulver, laurbærblade, sort peber, **laktose** og **gluten** fri., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

## KVINDE - TORSDAG

# Kylling i indisk karrysauce hertil brune ris og råko

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: råkostsalat

Prik hul i filmen

Varmes 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	505kJ / 120kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	7,2g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Gulerod, Kokosmælk, vand(16%), Vand, Rødløg(4%), Tomater, salt(2%), Rosiner, Rapsolie, Karry, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), æbleeddike 5%, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Citronsaft, rørsukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, 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**, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**MAND - TIRSDAG**

# Kylling i indisk karrysauce hertil brune ris og råko

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: råkostsalat

Prik hul i filmen

Varmes 20-25 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	502kJ / 120kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	6,9g
Salt	0,42g



## INDEHOLDER

brune ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Gulerod, Kokosmælk, vand(16%), Vand, Rødløg(4%), Tomater, salt(2%), Rosiner, Rapsolie, Karry, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), æbleeddike 5%, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alléhånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Citronsaft, rørsukker, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

## KVINDE - TIRSDAG

# Protein salat med hummus og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	587kJ / 140kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,84g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Cherrytomat (15%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rapsolie, babyspinat, Citronsaft, Forårsløg, **Sesamfrø**, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Breddbladet persille, honing, spidskommen, Mynte, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**MAND - TIRSDAG**

# Protein salat med hummus og kylling

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	613kJ / 146kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,3g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	7,5g
Salt	0,87g



## INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Cherrytomat (15%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Rapsolie, babyspinat, Citronsaft, Forårsløg, **Sesamfrø**, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Breddbladet persille, honing, spidskommen, Mynte, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

**KVINDE - TIRSDAG**