

Græsk kylling i fad med bulgur

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

| | |
|------------------------------|----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 394kJ / 94kcal |
| Fedt | 0,7g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0g |
| Kulhydrat | 12g |
| Heraf sukkerarter | 1,4g |
| Protein | 9,0g |
| Salt | 0,36g |



INDEHOLDER

tomater i tern ca. 38%, courgetter i tern ca. 20%, auberginer i tern ca. 20%, løg i skiver ca. 10%, rød peber i strimler ca. 6%, grøn peber i strimler ca. 6%, kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose.(29%), Vand, **Bulgur**, Oregano., Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Køleskabsgrød med Hindbær og hakkede mandler

TILBEREDNING

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 509kJ / 121kcal |
| Fedt | 3,4g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,9g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 4,1g |
| Protein | 7,5g |
| Salt | 0,10g |



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(56%),
skummetmælk 0,2%,
mælkesyrekultur.(24%), **havregryn**,
Økologiske **speltflager**, **Mandler**,
Chiafrø(2%), **Bygflager**., 100% puré af
hindbær. pasteuriseret produkt
(varmebehandlet).

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Sandwich m. hummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 891kJ / 212kcal |
| Fedt | 15g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,7g |
| Kulhydrat | 16g |
| Heraf sukkerarter | 0g |
| Protein | 2,8g |
| Salt | 1,1g |



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt** (22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Rapsolie, Cherrytomat(10%), **Sesamfrø**, spidskommen, Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Spaghetti Bolognese

TILBEREDNING

Varm 15-20 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 537kJ / 128kcal |
| Fedt | 3,1g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,4g |
| Kulhydrat | 17g |
| Heraf sukkerarter | 1,6g |
| Protein | 7,2g |
| Salt | 0,91g |



INDEHOLDER

fuldkornsdurumhvede semolina, Vand, Hakket oksekød(15%), Cherrytomat(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(12%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødvind, **Mælk**, salt, **osteløbe** (3%), løg, Tomater, salt (2%), Salt, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, rørsukker, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilsk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), Basilikum, Timian, Rosmarin., Oregano., Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

-- **ONSDAG**

Kogt æg m. tomat og fiberbrød

TILBEREDNING

Nydes som den er

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 788kJ / 188kcal |
| Fedt | 11g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,9g |
| Kulhydrat | 11g |
| Heraf sukkerarter | 1,3g |
| Protein | 11g |
| Salt | 0,33g |



INDEHOLDER

Hønsæg (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(24%), **Hvedemel**, vand, rapsolie, gær, roefiber, salt, druesukker, emulgeringsmiddel (E471, E472e), **Mandler**

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

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 | 638kJ / 152kcal |
| Fedt | 9,4g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,2g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 2,9g |
| Protein | 4,2g |
| Salt | 0,45g |



INDEHOLDER

Hvedekerner(durumhvede) .. 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., savoykål, Blomkål, , Rapsolie, æbleeddike 5%, honing, Purløg, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Samosa hertil bulgur pilavi og grønne bønner

TILBEREDNING

Fjern folien
Samosa kommes på bageplade.
Varmes 10-15 ved 180°C.

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 511kJ / 122kcal |
| Fedt | 4,7g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0g |
| Kulhydrat | 16g |
| Heraf sukkerarter | 2,2g |
| Protein | 3,1g |
| Salt | 0,22g |



INDEHOLDER

Samosa med grøntsagsfyld 26%
(**Hvedemel**, kartofler, vand, løg, gulerødder, ærter, rapsolie, majsme, krydderiblanding (krydderier, salt, **sortkommen**), sukker, tomatpure, methylcellulose, salt, citronsaftkoncentrat, risstivelse, koriander), Grønne bønner,
Vand, **Bulgur**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Sukkerærter, Tomater, salt (3%), Rapsolie, Salt

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

-- **ONSDAG**

Morgenbrød m. honning og ost

TILBEREDNING

Tilbehør: Kuvertbrød

Brødet kan med fordel luges



INDEHOLDER

hvedemel, vand., malt af **korn**, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, **hvedegluten**, **durumhvedemel**., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning

| | |
|------------------------------|------------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 1077kJ / 257kcal |
| Fedt | 6,4g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,9g |
| Kulhydrat | 41g |
| Heraf sukkerarter | 15g |
| Protein | 8,9g |
| Salt | 1,4g |



Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Mexikansk salat med bønner og limes dressing

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 662kJ / 158kcal |
| Fedt | 9,0g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,7g |
| Kulhydrat | 12g |
| Heraf sukkerarter | 3,3g |
| Protein | 5,8g |
| Salt | 0,44g |



INDEHOLDER

Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Cherrytomat, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), **Blegselleri**, Forårsløg, Bredbladet persille, rørsukker, Salt, Chiliflager, Peber, sort, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Paprikagryde med brune ris og bønnemix

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten
i ovnen i 15-20 min. ved 180°C

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 563kJ / 134kcal |
| Fedt | 5,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,1g |
| Kulhydrat | 14g |
| Heraf sukkerarter | 1,2g |
| Protein | 6,9g |
| Salt | 0,47g |



INDEHOLDER

brune ris, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Champignon, courgetter i tern, **Sødmælk**, peberfrugt, løg, Tomater, salt, Rapsolie, Paprika, **Paprika**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Drikke skyr med granatæble hertil paleomüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Sukker, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granatæble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163., Vand, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, Græskarkerner, Sesamfrø, Solsikkekerner, Herfrø, Chiafrø, honing

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 807kJ / 192kcal |
| Fedt | 6,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,0g |
| Kulhydrat | 22g |
| Heraf sukkerarter | 16g |
| Protein | 9,1g |
| Salt | 0,08g |



Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Pastasalat med pesto, ærter og soltørrede tomater

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvedemel**, Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe(7%)**, Ærter, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330)

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 652kJ / 155kcal |
| Fedt | 5,7g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,5g |
| Kulhydrat | 20g |
| Heraf sukkerarter | 2,1g |
| Protein | 5,6g |
| Salt | 0,73g |



Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Paneret kylling med basmati ris og majsalat

TILBEREDNING

Kom kyllingen på en bageplade

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 15-20 min. ved 180°C.



INDEHOLDER

56% kyllingefilet, **hvedemel**, rasp (indeholder **hvede**), solsikke- og rapsolie, kartoffelstivelse, **hvede** semolina, vand, salt **hvedeprotein**, modificeret **hvedestivelse** (e1404) citronskal, rosmarin, hævemidler (e450, e500), (48%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, majs, courgetter i tern(7%), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(1%)

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 603kJ / 143kcal |
| Fedt | 6,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 0,7g |
| Kulhydrat | 13g |
| Heraf sukkerarter | 3,3g |
| Protein | 8,4g |
| Salt | 0,41g |



Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Ingefærskyr med nøddemix

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, Papaya, Mandler, Valnød, hasselnøddekerner., Honning, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Næringsindhold per 100 gr. :

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Energi | 694kJ / 165kcal |
| Fedt | 8,9g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 1,3g |
| Kulhydrat | 12g |
| Heraf sukkerarter | 9,5g |
| Protein | 8,6g |
| Salt | 0,34g |



Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**

Spaghetti a la carbonara

TILBEREDNING

| | |
|------------------------------|-----------------|
| Næringsindhold per 100 gr. : | |
| Energi | 596kJ / 142kcal |
| Fedt | 4,2g |
| Heraf mættede fedtsyrer | 2,3g |
| Kulhydrat | 17g |
| Heraf sukkerarter | 0,5g |
| Protein | 7,6g |
| Salt | 0,97g |



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (12%), Champignon, **fiøde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Rødløg, **komælk**, salt, **osteløbe**, Lysozym, protein fra **æg**, Salt, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grensagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemajje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

-- **ONSDAG**