

# Tortilla med spicy kylling og majssalsa med avoka

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Majssalsa og creme fraich

Prik hul i filmen og varm fyldet

i ovnen i ca 20 min. ved 180°C

Tortillas lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	675kJ / 161kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	4,5g
Salt	0,56g



## INDEHOLDER

**Hvedemel**, vand, rapsolie, fugtighedsbevarende middel (E422), salt, emulgeringsmiddel (E471), konserveringsmiddel (E202, E282), **hvedegluten**, bagepulver (E500), syre (citronsyre), fortykningsmiddel (E415), (19%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), majs, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(12%), Hass Avocado (97%), vand, salt, antioxidant (ascorbinsyre E300), surhedsregulerende middel (citronsyre E330), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(7%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Rapsolie, Gulerod, **Bleghselleri**, Rødløg(3%), Vand, Tomater, salt,(2%), Basilikum(1%), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), ingefær, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme),

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kalkunfrikadeller med stuede grønærter og bønn

## TILBEREDNING

Kom bønnerne på en bageplade.

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



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Kalkunkød, **hvedemel**,  
Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat  
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg (22%), kartofler, vand, salt,  
calciumchlorid, **Sødmælk** (14%), Ærter,  
babykarotter, Vand, Majsstivelse,  
Brødbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	286kJ / 68kcal
Fedt	1,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	7,4g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	5,1g
Salt	0,55g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Chiagrød med kokosmælk og chokodrys

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, Kokosmælk, vand, Chiafrø, Vand, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(mælk), emulgator (sojalecithin), naturligvaniljearoma., honing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljearoma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	732kJ / 174kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,4g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	6,3g
Protein	8,4g
Salt	0,05g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Sandwich med pestokylling og salat

## TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges.



## INDEHOLDER

kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, Cherrytomat(17%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(13%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmesanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum(6%), Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	509kJ / 121kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	1,1g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Chili sin carne med blomkålsris & creme fraiche

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	5,2g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	4,9g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

blomkål, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, 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., løg, **Sojaprotein**, rapsolie, løg, æbleekstrakt, salt, krydderier, naturlig aroma., Solsikkekerner(4%), Vand, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gæreksakt, 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), Salt, Kanel, Koriander, Peber, sort, vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, roget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kogt æg m. tomat og fiberbrød

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## 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**

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



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Beef shahi korma med bulgur og bønner

## TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,6g
Salt	0,43g



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Grønne bønner, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Kålvækødt(13%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator; Karagen. Homogeniseret., **Græskærkerner**, løg, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., spidskommen, Kanel, Koriander, Kardemomme

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Sprød kernesalat m. broccoli, hvidkål og edamame

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	5,0g
Salt	0,39g



## INDEHOLDER

**Hvedekerner(durumhvede)** (36%),  
**Sojabønner**, broccoli, spidskål, Sojaolie,  
Vand, Spriteddike, Sukker, Hvidløg,  
Citronsaft (fra konsentrat), Modifieret  
stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgssaft,  
Skalotteløg, **sennepsfrø**,  
Fortykkingsmiddel - Xanthangummi,  
Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat,  
Purleg, **sellerisaft**, Løg, Hvidløgsekstrakt,  
Krydderier, Aromastof, Antioxidant -  
Calcium Dinatrium EDTA, Rødløg(3%)

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG



# Kvark m. solbær/hindbær topping

## TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



## INDEHOLDER

sødmælk, yoghurtkultur,  
skummetmælk, mælkesyrekultur,  
osteløbe, Vand, økologiske solbær (25%),  
økologisk sukker, økologiske hindbær  
(16%) fortykningsmiddel: majsstivelse.,  
Mandler

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,1g
Heraf sukkerarter	6,8g
Protein	7,2g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Bulgursalat m. bønner og tahindressing

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	610kJ / 145kcal
Fedt	8,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	4,0g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Vand, **Bulgur**, Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Rapsolie, **Sesamfrø**, **Sesamfrø**, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Estragon, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kyllingekotelet m. kartofler, skysauce og syltede g

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Syltede gulerødder.

Prik hul i filmen og varm retten  
i ovnen i 20-25 min. ved 180°C



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	6,7g
Heraf sukkerarter	3,6g
Protein	7,4g
Salt	1,2g

## INDEHOLDER

Kyllingelårfilet med skind, salt, gærekstrakt, dextrose, maltodextrin, rosmarin-, peber- og løgekstrakter, solsikkeolie., Kartoffel, salt, Vand, eddike, salt, aroma., Gulerod, fløde, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., Afkog af vand, kyllingeben, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(7%), rørsukker. 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 (rosmarinestrakt) **under 20 ppm gluten**, Salt, Majsstivelse, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Hytteost med avokado og brød

## TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	591kJ / 141kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	9,3g
Salt	0,80g



## INDEHOLDER

Skummetmælk, fløde, salt, mælkesyrekultur, osteløbe pasteuriseret., Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, hvedemel, vand., malt af korn, solsikkekerner, hørfrø, havsalt, olivenolie, gær, hvedegluten, durumhvedemel.

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Pastasalat med kylling og feta

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	742kJ / 177kcal
Fedt	9,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	7,8g
Salt	1,2g



## INDEHOLDER

Vand, Vand, rapsolie, **yoghurt**, sukker, **fløde**, eddike, karry 1,3%, **æggeblomme**, mod. stivelse, mango 1%, abrikos, **sennepsfrø**, salt, krydderier, surhedsregulerende middel citronsyre, palmefedt, paprika, glukosesirup, stabilisator (xanthan, pektin), aroma (20%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Ærter, majs, Grønne bønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Gulerod, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Karbonader med bønnefritter og stuede grønærte

## TILBEREDNING

Karbonader og bønner: Kommes på bageplade.

Stuede grønærter: Prik hul i filmen.



## INDEHOLDER

Grønne bønner, Svinebov 94%, rasp (hvedemel, vand, gær, salt), Salt, krydderier (Peber, paprika), Sødmealk (14%), Ærter, babykarotter,, Vand, Majsstivelse, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 114kcal
Fedt	7,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	5,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,8g
Salt	0,65g



Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- MANDAG

# Kefir med stenalder müsli

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**sødmælk** 3,5-4,5% fedt, kefirkultur, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, **Mandler, Sesamfrø, Kokosflager(3%), hasselnøddekerner, Græskarkerner, Chiafrø**

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	699kJ / 166kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	4,3g
Kulhydrat	9,4g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	5,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kyllingefrikadeller m. bulgur, og æbleraita

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: æbleraita.

Prik hul i filmen og varm retten i ovnen i 20-25 min. ved 180°C



## INDEHOLDER

Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketørstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., **Bulgur, mælk** og **fløde**, **mælkeprotein, yoghurtkultur**, 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Rapsolie, Salt, Myrte

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	6,2g
Salt	0,77g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG