

Kold havre/æblegrød m. solbærtopping

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Æblejuice fra koncentrat, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Sukker, solbær, vand, geleringsmiddel: Pektin, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat., havregryn, rørsukker

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	581kJ / 138kcal
Fedt	1,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	28g
Heraf sukkerarter	16g
Protein	2,6g
Salt	0g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Sandwich med avokadohummus og salat

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	515kJ / 123kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	2,0g
Salt	0,46g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Cherrytomat(20%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(20%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygme**, Avokado, citronsyre, ascorbinsyre, Rapsolie, **Sesamfrø**, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kalkunfrikadeller m. stegte kartofler og majssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: majssalat

Kom frikadeller og kartofler på en bageplade.

Varm i 20-25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	513kJ / 122kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,5g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg,(29%), majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, . Vegetabilsk olie/raps (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), courgetter i tern(2%), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Soufflé med spinat & ost med rugbrød og tomater

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	623kJ / 148kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

æg, spinat (18 %), vand, løg, ost (8 %), margarine (palmeolie, rapsolie, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), hvedemel, majsstivelse, sødmælkspulver, ostepulver, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), sukker, salt, krydderier, løgpulver, hvidløg, Cherrytomat(32%), vand, rugmel (19,4%), rugsurdej (vand, rugmel) (12,5%), rugkerner (10,4%), fuldkornshvedemel, fuldkornshvedesurdej (vand, fuldkornshvedemel), durumssurdej(vand, durumshvedemel), chiafrø (4,5%), mørk byg malt, græskarkerner, hirsefrø, lysbyg malt, bygkerner, salt med jod, gær (32%)

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	890kJ / 212kcal
Fedt	16g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	0,18g



INDEHOLDER

Rødkål(30%), **Mandler**, Gulerod, majs, **Sojabønner**, Sojaolie, Vand, Spritteddike, Sukker, Hvidløg, Citronsaft (fra konsentrat), Modificeret stivelse, **æggeblomme**, salt, Hvidløgsaft, Skalotteløg, **sennepsfrø**, Fortykkingsmiddel - Xanthangummi, Konserveringsmiddel - Kaliumsorbat, Puriløg, **sellerisaf**t, Løg, Hvidløgssekstrakt, Krydderier, Aromastof, Antioxidant - Calcium Dinatrium EDTA

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Linsegryde 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	499kJ / 119kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	4,7g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Vand, Grønne bønner, **Bulgur**, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Kokosmælk, vand(5%), Linser, Solsikkekerner(5%), Rødvind, **Blegselleri**, Tomater, salt,(2%), 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Linser, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Salt, Basilikum, Oregano, Rosmarin, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Græsk yoghurt m. mangokompot

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., mango, Mandler, rørsukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma, Vand, Majsstivelse

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	9,8g
Heraf mættede fedtsyrer	5,1g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	7,0g
Protein	4,1g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Omelet m. marinerede bønner

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	706kJ / 168kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	6,8g
Salt	0,81g



INDEHOLDER

Grønne bønner, Kartoffler (27,7%) (kartofler, solsikkeolie), æg (22,4%), æggehviter (22,4%), skummetmælk, stegte løg 4,8% (løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel: E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber., Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe (14%), Mandler (7%), Rapsolie, honing, Vineddike (indeholder sulfat) (1%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Lammefrikadeller i tomat hindi med bulgur

TILBEREDNING

Prik hul i filmen og varm retten i ca. 20 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	647kJ / 154kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,3g
Protein	7,9g
Salt	1,4g



INDEHOLDER

Lammekød/kalvekød, **mælk**, løg, vand, **æggehvide**, rasp (**hvedemel**, salt), **hvedemel**, kartoffelmel, kartoffelflager, salt, gærsekstrakt, krydderier., Vand, **Bulgur**, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), løg, Tomater, salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., **Sukker**, vand, surhedsregulator: citronsyre, E 334, naturlig granataëble aroma med andre naturlige aromaer, Farve: E 163., Rapsolie, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)., Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Hytteost m. mandler hertil 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

-- SØNDAG

Grøn Pastasalat med provence og kylling

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (23%), grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. , Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, Vand, Grønne bønner, Rapsolie, solsikkeolie, timian 36%, salt, smagsforstærkere (mononatriumglutamat), sukker, helt hærdet rapsolie, stabilisator (kalciumklorid), (5%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur, osteløbe**(4%)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	815kJ / 194kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	9,0g
Salt	0,95g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Penang karry med kylling blomkålsris og cashewn

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	423kJ / 101kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	3,1g
Kulhydrat	4,5g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,0g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

blomkål, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Kokosmælk, vand(16%), Vand, **cashewnødder**, salt, Grønne bønner, Forårsløg, små hele majscolber., ambusskud, vand, citronsyre (E330), Tørrede rød chili(27%), citrongræs, skalotteløg, hvidløg, salt, kafir lime skal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø., rørsukker, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi),. Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. ., **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

-- **SØNDAG**

Kokos skyr m. hindbærkompot

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., sødmælk, yoghurtkultur, hindbær, Kokos, Mandler, rørsukker, honing, Kanel

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	481kJ / 115kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	7,5g
Protein	6,6g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Indisk dahl hertil naan brød

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel varmes.

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. prik huller i filmen.
3. Varm 15-20 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	648kJ / 154kcal
Fedt	7,6g
Heraf mættede fedtsyrer	4,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	3,8g
Protein	4,6g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Kokosmælk, vand(29%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(23%), **hvedemel** (med calciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsoolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonat, calciumphosphater), svartfrø, salt, fennikel, **mælkpulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **nigellafrø**, Linsær, Vand, løg, 49% grønsagsboullion (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi)., Tomater, salt., Rapsolie, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Karry, ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi)., spidskommen, Koriander, Kardemomme, **cayennepeber**.

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Hakkebøf m. kartofler, bløde løg og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	446kJ / 106kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	7,1g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,9g
Salt	0,65g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., Hakket oksekød 90%, kartofler 10%, Ærter, Vand, Løg, rapsolie(8%), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Salt, rørsukker, Majsstivelse, Peber, sort, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG