

# Chiagrød med hindbær og hyldeblomst

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(35%),  
**skummetmælk** 0,2%,  
**mælkesyrekultur**.(21%), Chiafrø(19%),  
100% pure af hindbær. pasteuriseret  
produkt (varmebehandlet)., honing,  
Sukker, vand, syre: citronsyre, koncentreret  
citronsaft, naturlig aroma, naturlige  
grapefrugtaroma, naturlig litochiaroma.  
Indeholder hyldeblomst ekstrakt.,

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	695kJ / 166kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	8,9g
Protein	7,5g
Salt	0,08g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Sandwich med pulled chicken, salat og tomatrelis

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel luges.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	496kJ / 118kcal
Fedt	1,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	11g
Salt	0,72g



## INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), hvedemel, vand, salt, rapsolie, gær, byg malt, Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat(15%), tomater i tern, 10x10 mm, rørsukker, æbleeddike 5%, Rødløg(1%), peberfrugt, ingefær, rød chili i tern

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Tyrkisk kalvecud hertil bulgur, tzatziki og grønt

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Tzatziki

Forvarm ovnen til 180C.

Prik hul i filmen.

Varm 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	586kJ / 139kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,8g
Salt	0,57g



## INDEHOLDER

99% kalvecudvætte, salt, peber, Vand, Bulgur, Cherrytomat, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur., Agurk, Vegetabilsk olie/rap (delvis hærde), karamelliseret sukker (vegetabilsk olie/solsikke, brændt sukker, vand), salt, krydderier og urter (paprika, oregano, persille, peber, timian), 5% hvidløg, krydderiekstrakt (paprika), gærekstrakt, antioxidant E330, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), eddike, salt, aroma., Salt, Dild

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# 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

-- MANDAG

# Linsesalat med gulerod, rødbede og grønkål

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



## INDEHOLDER

Rødbede, Gulerod, Vand, Sorte Beluga Linser, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, grønkål, Rapsolie, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	846kJ / 202kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	10g
Protein	6,2g
Salt	0,44g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kyllingspyd m. bulgurpilavi og bønner

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	7,9g
Salt	2,2g



## INDEHOLDER

93% kyllingelårkød, 13 g marinade (sukker, **sojasaucepulver (sojasauce (sojabønner, hvede, salt)**, maltodextrin (majs)), salt, gærekstrakt, modificeret tapiokastivelse, farvestoffer (E150a, E160c), maltodextrin (tapioka), **hvedemel**, fortykningsmiddel (E415), ingefær, surhedsregulerende middel (E330), kyllingeskind, hærdet palmeolie, modificeret tapiokastivelse, dextrose, salt, sukker, gærekstrakt, Vand, Grønne bønner, **Bulgur**, løg, Tomater, salt, (4%), **Mælk**, salt, **malkesyrekultur, osteløbe**(3%), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (leg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Vegetabilisk olie/rap (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/muskatblomme, muskatnød, peber, koriander)

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Græsk yoghurt med mango/ananastopping

## TILBEREDNING

Nydes som den er!



## INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur. (85%), mangotern, Ananas(51,3%), sukker, surhedsregulator: E330. Konservingsmiddel: E220(sulfit). Kan indeholde spor af: nødder, soja, gluten, mælk og SESAM., Mandler(4%), horing, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	634kJ / 151kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	8,6g
Protein	4,4g
Salt	0,11g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Edamamebønne salat med hvedekerner

## TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



## INDEHOLDER

Edamamebønne-salat med pesto og hvedekerner 33% (**Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** (110%), Basilikum, solsikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt)

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	548kJ / 130kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,2g
Protein	7,3g
Salt	1,9g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG



# Mangokylling i rød karry med bulgur og cashewnø

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	571kJ / 136kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,3g
Salt	0,49g



## INDEHOLDER

Vand, **Bulgur**, Kokosmælk, vand(15%), Gulerødder, løg, **selleri**, gul peberfrugt, rød peberfrugt, 9% bønnespirer, 7% sukkerærter, 6% skyøresvampe, 6% babymais, Kyllingebryst (96 %), Tapiokastivelse, salt, (13%), **cashewnødder**, salt, 100% puré af mangofrugter, pasteuriseret produkt (varmebehandlet), mango, Citronsaft, ingefær, Basilikum(1%), **Rød** tørret chili 28%, citrongræs, hvidløg, skalotteg, salt, kaffir citron blade, Galgant, krydderier (koriander, frø, spidskommen), Afkog af vand, kyllingebein, gulerod, løg, porre, pastinak, rosmarin, timian, sort peber, laurbærblad.(0%), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),. Majsstivelse, Rapsolie, Salt, Chiliflager, Koriander, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kogt æg med tomat og rugknækere med havsalt

## TILBEREDNING

Nydes som den er



## INDEHOLDER

**Hønsæg** (66%) i luge (34%). Luge: Vand, salt og surhedsregulerende middel: Eddikesyre, citronsyre og mælkesyre., Cherrytomat(26%), **rugmel**, **hvedemel**, solsikkefrø, havsalt, **sesamfrø**, rapsolie, sukker, gær, salt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	702kJ / 167kcal
Fedt	7,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	10g
Salt	0,71g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Pastasalat med spinat og solsikkekerner

## TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	847kJ / 202kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,1g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, **Sojabønner**, courgetter i tern, Solsikkekerner, Rapsolie, **Mælk**, salt, **osteløbe** (4%), babyspinat, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ramløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Inderfilet med kartofler, paprikasauce og broccoli

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	365kJ / 87kcal
Fedt	2,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	8,9g
Salt	0,70g



## INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (30%), kartofler, vand, salt, calciumchlorid, broccoli, Vand, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen, Homogeniseret, 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeekestretpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi), 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), Majsstivelse, Tomater, salt (1%), Paprika, rørsukker, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# 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

-- MANDAG

# Mexicansk lasagnette

## TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	2,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,7g
Salt	0,66g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Grønne bønner, Tomat (81%)(hakkede tomater, tomatpure), løg (8%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderter og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%)), jalapeno (0.6%), paprika, eddike, limejuice (12%), Kyllingebryst (96 %) tapiokastivelse, salt (10%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., courgetter i tern, Rødløg, peberfrugt, løg, Tomater, salt (2%), Rapsolie, Citronsaft, Salt, spidskommen, Paprika., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi),., Chiliblader

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

# Kalkunfrikadeller med bagte skorzonerrødder og sl

## TILBEREDNING

Kom rødder og frikadeller på en bageplade

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



## INDEHOLDER

skorzonerrødder, Kalkunkød, **hvedemel**,  
Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat  
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg., Vand, **fløde**; emulgator: E471;  
stabilisator: Karagen. Homogeniseret.,  
Rapsolie, 68% oksefond (vand,  
koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt,  
salt), salt, aroma, sukker, modificeret  
stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator  
(xanthan gummi), Salt, Majsstivelse,  
rørsukker, Peber, sort, vand, hvidløg 18 %,  
salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie  
(palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma,  
fortykkingsmiddel (xanthangummi)., rødløg,  
persille, persille, basilikum, hvidløgspirer,  
timian, oregano (i variabel  
mængdeforhold), Farve (ammonieret  
karamel E150c), vand, salt



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	598kJ / 142kcal
Fedt	10g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,2g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG