

Salat med hvedekerner, pesto & spinatsticks

TILBEREDNING

Varm spinatsticks i ovnen i 15 min ved .

Vend posesalaten sammen med kernerne.



INDEHOLDER

Gulerod, hvídkål, Spinat 41 %, pretzetrasp 15 % (HVEDENIEL, surhedsregulerende middel (E524), gær, rapsolie, salt) rapsolie, kartoffelflager, **hvedemel**, vand, rasp, (**hvedemel**), surhedsregulerende middel (E524), sukker, salt, dextrose, gær, paprikapulver, **fløde**, **skummetmælkspulver**, risstivelse, sukker, salt, kartoffelstivelse, havesalt, muskatnød, hvid peber, gær, **Sojabønner**, **Hvedekerner(durumhvede)** (13%), Vand, vegetabilsk olie, **crème-fraiche**, eddike, modificeret stivelse, sukker, salt, stabilisatorer (xanthangummi, polysorbit), krydderier, **æggeblommepulver** (æg fra fritgående høns), surhedsregulerende middel (mælkesyre), krydderurter og konserveringsmiddel (kaliumsorbat),, Solsikkekerer(6%), Basilikum, solikke olie, **cashewnødder**, **parmasanost**, salt, hvidløg, syre: mælkesyre(E-270) aroma: naturlig basilikum, Rødløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	649kJ / 155kcal
Fedt	8,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,3g
Salt	0,93g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Cremet morgengrød med granatæble og mandler,

TILBEREDNING



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt (4%), **havregryn** (dampbehandlet og grovvalset), 100% faldkorn, ribs, **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur** (8%), Granatæble, Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt, **Mandler**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma, honing, Sukker

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	546kJ / 130kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,2g
Protein	5,3g
Salt	0,07g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Sandwich med coleslaw og falafler

TILBEREDNING

Tilbehør: Sandwich brød

1. Forvarm ovn til 150 grader.
2. Lun brød og falafler på bageplade



INDEHOLDER

Hvedki, gulerødder, rapsolie, sukker, **creme fraiche** (18%), **ægeblommer** (skrabeæg), citronsalt, vand, eddike, salt og peber, kikærter 60%, løg, solsikkeolie, **hvede**, semolina, persille, majsstivelse, salt, krydderier, hævemiddel: natron, **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1061kJ / 253kcal
Fedt	18g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	2,8g
Salt	0,78g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Drikke skyr med passionsfrugt hertil fibermüsli

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur, Sukker, vand, koncentreret citronsaft, koncentreret passionsfrugtsaft, koncentreret appelsinsaft, farve, E161b, naturlig aroma, emulgatorer: akaciegummi, E445. Frugtsaft i alt: 36 %, heraf 10 % passionsfrugtsaft, E161b - Lutein
Indeholder: E445 - Glycerolestere af fyrrøhpikis, Vand, havregryn, fager af hel rug, Solsikkekerner(3%), Mandler(3%), Tranebaer, rørsukker, solsikke-olie, Kokos(2%), dadler 50%, hvedeklid 46%, oligofruktose (fibre fra cikorerod), Hørfret(1%), Sesamfrø(1%), honing, Chiafrø(0%)



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	834kJ / 199kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	27g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	8,3g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Sydamerikansk salat m. quinoa kylling og rødbede

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Vand, Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), Kyllingebryst (98%), tapiokastivelse, salt, Rødbede, Rapsolie, **perlespelt**, Quinoa, rød quinoa, **Sesamfrø**, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, honing, Vineddike (indeholder **sulfit**), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliumsulfit**), Peber, sort



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	739kJ / 176kcal
Fedt	9,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	7,8g
Salt	0,77g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kyllingeinderfilet med bulgur, gulerodstzaziki og g

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Gulerodstzaziki.

Prik hul i filmen.

Varm i 20-25 min. ved 180°C



INDEHOLDER

kyllinge indertillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (29%), Vand, broccoli, **Bulgur, mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur**, Gulerod, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, eddike, salt, aroma, Salt, Dild

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	456kJ / 109kcal
Fedt	2,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,9g
Salt	0,49g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Rugbrødsbolle m. ost og marmelade

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1076kJ / 256kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	34g
Heraf sukkerarter	9,4g
Protein	11g
Salt	0,91g

INDEHOLDER

hvedemel, vand, **fuldkornshvedemel** 12%, gulerødder 11%, **fuldkornsrugmel** 8,5%, **rugflager** 5,5%, sigtet **rugmel**, **hvedegluten**, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, mørk sirup, **hvedefibre**, **bygmalkestrakt**, salt tilsat jod, gær, tørret surdej (**hvedemel**, surdejskultur), emulgator (vegetabilisk e472e), **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (e300), **bygmaltemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **ostelebe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Økologisk jordbær, økologisk sukker, vand, økologisk citronsaft fra koncentrat, gøleringsmiddel: Fektin.

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Bulgursalat med tomat, oliven og feta

TILBEREDNING

Nydes som den er



INDEHOLDER

Bulgur, Vand, Sojabønner, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Cherrytomat, Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, Rapsolie, kalamata oliven med sten, solsikkeolie, laurbærblad og krydderurter, Citronsaft, honing, Bredbladet persille, Citronskal, Mynte, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	791kJ / 188kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	6,1g
Salt	0,69g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Millionbøf med kartoffeltern og ærter

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	315kJ / 75kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	4,8g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Ærter, Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Majsstivelse, 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødestrekt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), eddike, tomatpuré, sukker, søblepuré, vand, salt, farve (e150c), løg, krydderi og krydderiestrakter (indeholder **sennep**), peberrod, citronsaftkoncentrat, surhedsregulerende middel (e330), stabilisatorer (e466, e415), konserveringsmidler (e202, e211), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, 49% grønsagsbouillon (alkog 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), Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Bær yoghurt med granola

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

letmælk, hindbær (3,5%), sukker (3,5%), solbær (3%), blåbær (2,5%), majsstivelse, fortykningsmiddel (pektin), **yoghurtkultur**, sødestof (steviol glykosid)(80%), **havregryn**, Honning, **Mandler**(3%), Økologiske **speltflager**, Æblejuice fra koncentrat, Græskarkerner(1%), **vaineddolie**, **Kokosflager**, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vaniljeroma



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	549kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	9,3g
Protein	5,2g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Pastasalat a la clubsandwich

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	774kJ / 184kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,7g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde** semolina, Cherytomat (12%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende laggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, Appelsinjuice fra koncentrat, Kyllingebryst (86 %), tapiokastivelse, salt (5%), **Sojabønner**, courgetter i tern, Ærter, salat rucola i bakke, **Mælk**, salt, **ostelebe** (2%), Vand, **sennepsfrø**, eddike, salt, syre (E330), konserveringsmiddel (E224 **kaliundsulfat**), eddike, løgpulv, vand, hvidvinseddike, tomatkoncentrat, krydderier (**sennepsmel**, hvidløg, ingefær, karry, cayennepeber, paprika, allehånde, hvid peber, nellike) salt, sukker, farve (e150d), fortykningsmiddel (xanthan), Salt, Peber, sort, Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kalkunfrikadeller m. kartofler, vildtsauce og sesan

TILBEREDNING

Kom frikadeller og gulerødder på en bageplade.

Sauce & kartofler: Prik hul i filmen.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	438kJ / 104kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	2,9g
Protein	5,0g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid, Kalkunkød, hvedemel, Løg, Stivelse, Salt, valle protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsleg (26%), Gulerod, **flede**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret, Champignon, Vand, Rapsolie, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), løg, **Sesamfrø**, Majsstivelse, æbleeddike 5%, Sukker, Salt, Sukker, ribssaft af koncentrat, citronkoncentrat, gøleringsmiddel: pektin (E440), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), 40% rehydrerede svampe (champignon, shiitake, brungul rørhat), salt, vand, aroma, 8% svampekoncentrat, sukker, glukosesirup, løg, hvidløg, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi), Peber, sort, Timian, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Koldskål med hindbær crunch

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

Kernemælk 93%, rørsukker 4,5%, citronsaft 2,5%,
Højpasteuriseret, ikke homogeniseret, havregryn,
sukker, rapsolie, havreflager, glukose fruktosesirup,
puffet ris (rismel, **hvedemel**, hvedemalt, sukker,
hvedegluten, druesukker, salt), frysetørret hindbær 2%,
risemel, honning, salt, vaniljesukker (sukker, vanilje,
vanillearoma, salt).

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	589kJ / 140kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	14g
Protein	4,3g
Salt	0,16g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Chili con pollo med brød og creme fraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-14 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	520kJ / 124kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	3,4g
Protein	7,3g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

skummetmælk og fløde, syrningskultur (18%), Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, (16%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(13%), **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber, **hvedemel** (med kalciumcarbonat, jern, niacin, thiamin), vand, rapsolie, gær, eddike, hævemiddel (diphosphater, natriumcarbonat, calciumphosphater), svartfrø, salt, fennikel, **mælkepulver**, konserveringsmiddel (calciumpropionat), **nigellafrø**, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkekølle, . Vand, majs, løg, Tomater, salt (2%), spidskommen, Koriander, Kaneel, vand, hvidløg 18 %; salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- SØNDAG

Pasta med kalveragout, grønt og parmesan

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	490kJ / 117kcal
Fedt	4,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	7,1g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

komælk, salt, ostelebe, Lysozym, protein fra æg(50%),
Mælk, salt, ostelebe (33%), **Hassel nødder**(33%),
parmesan og hasseholdflager 8% (**komælk, salt, ostelebe**, Lysozym, protein fra æg(67%), Vand, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, **fuldkorns durumhvete** semolina, Sikert økseked i strimler, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Rødvín, Gulerod, porrer(1%), løg, 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Salt, rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepæber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Majsstivelse, Peber, sort, Rosmarin, **Fennikefrø** stødt, Koriander

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG