

Peanutbuttergrød med chokolade

TILBEREDNING

Nydes som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	794kJ / 189kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	4,3g
Protein	8,4g
Salt	0,39g



INDEHOLDER

vand, **mandler** (5,5%), rå rørsukker, majsmaletodextrin, stabilisatorer (johannesbrødkernemel, guar-gum), emulgator (solsikkelecin), **skummetmælk** 0,2%, **mælkesyrekultur**, **havregryn**, Ristede **Jordnødder** (99,3%), havssalt, **Mandler**, Chiafrø, Kakaomasse, sukker, kakaosmør, smørolie(**mælk**), emulgator (**sojalecithin**), naturligvanilje aroma., Hørfrø, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Sandwich med tomatspread, kylling og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er!

For sprød skorpe luges brødet

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	559kJ / 133kcal
Fedt	2,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	9,3g
Salt	4,0g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (31%), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **byg**malt, iblødlagte røde kidneybønner, vand, salt, fortykningsmiddel: calciumchlorid, Iceberg salat, Frise salat, Radicchio salat (9%), Tomater, salt (9%), **fløde**, **skummetmælk**, salt, **mælkesyre**kultur (3%), Drueragurker, vand, eddike, sukker, salt, løg, gule **sennepsfrø** (1%), Citronsaft, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Løgpulver

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Salat med crispy veggie bites og kikærter, feta og

TILBEREDNING

Grøntsagsbites kan med fordel laves i c

Vend posesalaten sammen med kikærterne og top med nødderne.



INDEHOLDER

Friséesalat, rød spidskål, rød crisp, kikærter 31 %, gulerødder 31 %, ærter 16 %, løg 11 %, ærteprotein, rapsolie, majssemolina, majsstivelse, persille 1,5 %, hvidløg 1 %, salt, stabiliseringsmiddel (e461), champignonekstrakt, krydderier og krydderiekstrakt, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, courgetter i tern, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), **Græskarkerner**, Solsikkekerner, Hørfrø, **Sesamfrø**, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker, Rødløg, Bredbladet persille, Rapsolie, Citronsaft, Koriander, Mynte, Salt, **cayennepeber**, spidskommen



Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	566kJ / 135kcal
Fedt	6,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	7,2g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kalkunfrikadeller m. pasta og cremet sauce på pel

TILBEREDNING

Kom frikadeller og bønner på en bageplade.

Prik hul i filmen og varm retten

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	7,5g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg,(26%), Vand, **fuldkorns durum hvede** semolina, **Sojabønner**, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(6%), Gulerod, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie. **Skummetmælk, fløde**, Vand, Salt, Leggranulat, **gelatine (fisk)**, stabilisator (Johannesbrødkernemel), paprikagranulat, did, hvidløgs ekstrakt, **mælkesyrekultur**(5%), Grønne bønner, blomkål, Rødløg(2%), Tomater, salt,(2%), **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(1%), solsikkeolie, hvidvinsedikke 20%, vand, sukker, honning, ekstra jomfru olivenolie, citronsaftkoncentrat 2,2%, **sesamfrø**, mandarinssaftkoncentrat 1,5%, citronskal 1,5%, fortykningsmiddel (carrageenan, xanthangummi), naturlig citron- og mandarinaroma, jalapeno., Salt, Bredbladet persille, **Sesamfrø**(0%), 49% grønsagsbouillon (afkog af; vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, løvstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Grovbrød med honning og ost

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!
Brødet kan med fordel lunes.



INDEHOLDER

hvedemel, vand, **fuldkornshvedemel** 12%, **gulerødder** 11%, **fuldkornsrugmel** 8,5%, **rugflager** 5,5%, sigtet **rugmel**, **hvedegluten**, hørfrø, solsikkekerner, græskarkerner, mørk sirup, **hvedefibre**, **bygmaltekstrakt**, salt tilsat jod, gær, tørret surdej (**hvedemel**, surdejskultur), emulgator (vegetabilisk e472e), **hvedemaltmel**, melbehandlingsmiddel (e300), **bygmaltemel**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, konserveringsmiddel: Natriumnitrat, Honning



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	1177kJ / 280kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,4g
Kulhydrat	41g
Heraf sukkerarter	17g
Protein	11g
Salt	0,90g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Broccoli soufflé hertil kogt bulgur og gulerodsråk

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	471kJ / 112kcal
Fedt	2,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	3,2g
Salt	0,45g



INDEHOLDER

Gulerod, Vand, æg, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmeolie, rapsole, kokosfedt, vand, salt, aroma, vitamin a), **hvedemel**, vand, majsstivelse, **vallepulver (mælk)**, rasp (**hvedemel**, vand, salt tilsat jod, gær, krydderier), salt, hævemiddel (dinatriumdiphosphat, natriumhydrogencarbonat), gulerodsekstrakt, krydderier, sukker, krydderiekstrakt., **Bulgur**, Rosiner, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Fiskedeller med kartoffelbåde, hjemmerørt remoul

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Hjemmerørt remouladesa

Kom frikadeller, kartoffelbåde og gulerødder på en bageplade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	478kJ / 114kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,9g
Protein	5,2g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

Bagte gulerødder med persille og citron
28% (røde gulerødder 50%, gule gulerødder 50%, Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Salt, Citronsaft), Kartoffler (97%), solsikke olie (3%), 66 % **fiskekød**, vand, rasp (**hvedemel**, salt tilsat iod, torgær), løg, kartoffelstivelse, **hvedemel**, rapsolie, **mælkeerstatning** (**vallepulver** (mælk), solsikkeolie, glukosesirup, **mælkeprotein**, antiklumpningsmiddel (e551), stabilisator (e340)), salt, krydderier, **skummetmælk** (0,2%, **mælkesyrekultur** (9%)), Råsyltede grøntsager ca. 60% (blomkål, agurk, gulerod, løg, porre), eddike, sukker sennepssauce ca. 40% af krydderieddike, **sennepsmel**, **hvedemel**, sukker, krydderier, natur farve (betacaroten), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5., Bredbladet persille, Sukker

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Skyr med jordbær/rabarber kompot

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., Mandler(9%), Rabarber, Jordbær, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	7,0g
Heraf sukkerarter	5,0g
Protein	10g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kylling m. linser, spidskål og bønner

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	486kJ / 116kcal
Fedt	1,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	12g
Salt	0,64g



INDEHOLDER

Sojabønner, sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., spidskål, Vand, **Sorte** Beluga Linser, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid).

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kyllinge lårfilet med kartofler, bønnert og rabarber

TILBEREDNING

Kold tilbehør: rabarberrelish.

Kom lårfilet og kartofler på bageplade.

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



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid.,
Grønne bønner, Kyllingelårfilet med skind,
salt, gærsekstrakt, dextrose, maltodextrin,
rosmarin-, peber- og løgekstrakter,
solsikkeolie., Rabarber(9%), Rødløg(3%),
Sukker, æbleeddike 5%, rød chili i tern

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	400kJ / 95kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	3,3g
Protein	6,6g
Salt	0,40g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

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

-- SØNDAG

Pastasalat med broccoli og peanuts

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	676kJ / 161kcal
Fedt	6,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	6,0g
Salt	1,0g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, broccoli, Ærter, **Sojabønner**, Rapsolie 78 %, vand, **æg** 6,8%, eddike, **æggeblommer** 2,1%, sukker, salt, citronsaftkoncentrat, aroma, antioxidant (E 385), **fra** fritgående høns (5%), **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(5%), Citronsaft, Rødløg(2%), **peanuts**, palme olie, salt, Salt, Sukker, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kyllingespyd m. majssalat, spelt og ananas chutne

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Ananas/rød peberchutne

Kom spyd på en bageplade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	611kJ / 145kcal
Fedt	5,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	6,5g
Protein	8,5g
Salt	0,91g



INDEHOLDER

66% Kylling, 34% chilli marinade (vand, sukker, **sojabønner**, hvede, salt, Ethyl alkohol, risvin, Modifieret stivelse, eddike, chillipulver, gærekstrakt, ingefær, hvidløg, farve (E150a), Vand, **perlespelt**, ananas (33%), vand, grillet rød peber (13%), sukker, ananasjuice fra koncentrat (10%), hvid balsamico eddike, fortykningsmiddel: modificeret majsstivelse, salt, karry, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, chili og antioxidant: **svovldioxid**, fremstillet af 57 g frugt/grønt pr. 100 g, samlet sukker 18 g pr. 100 g., majs, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, courgetter i tern(1%), Rapsolie, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Vaniljekvark m. kiwi/stikkelsbærkompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Vand, sukker, kiwi, stikkelsbær, fortykningsmiddel: Modificeret tapiocastivelse, konserveringsmiddel: Kaliumsorbat og natriumbenzoat, farve: E141, E100, Mandler, Sukker, kartoffelstivelse, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	447kJ / 106kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,5g
Heraf sukkerarter	8,2g
Protein	7,2g
Salt	0,08g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Bulgursalat med feta og dressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	676kJ / 161kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	3,1g
Protein	6,1g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Vand, **Sojabønner**, **Bulgur**, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, Rapsolie, løg, honing, æbleeddike 5%, Bredbladet persille, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **selleri**, fennikel), timian, lavstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Citronsaft, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Italiensk Lasagnette m. bolognese og mornay sauce

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

Fjern folien på bakken.

Varmes 15-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	579kJ / 138kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,3g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,3g
Salt	0,75g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

-- SØNDAG



INDEHOLDER

Mozerella og hasselnød 9% (**Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (mikrobiel)(77%), **Hassel nødder**(23%)), Hakked oksekød, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Vand, **letmælk**, **flødestation** (**kærnemælk**, veg.fedtstof og olie (raps-palme), mod.stivelse, laktaseenzym, aroma), **hvedemel**, salt, revet **ost** (**mælk**, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**, kartoffelmel), gærsekstrakt, kyllingekstrakt, sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie, stabilisatorer (E412, E461), Fuldkorns **Durum Semolina hvedemel**, vand, løg, Tomater, salt., Rapsolie, Salt, 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), Vineddike (indeholder **sulfit**), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan