

Overnight oats med mangopure

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.,
skummetmælk 0,2%, **mælkesyrekultur**,
100% pure af mangofrugter, pasteuriseret
produkt (varmebehandlet), **havregryn**,
dadler, **Mandler**, Chiafrø, Høfrø, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	531kJ / 126kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	7,7g
Protein	7,0g
Salt	0,32g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Sandwich m. rødbedehummus og salat

TILBEREDNING

Nydes som den er

*Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	799kJ / 190kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	2,8g
Salt	0,94g



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, antioxidant: ascorbinsyre (E 300), **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt** (22%), Iceberg salat, Frisé salat, Radicchio salat, Cherrytomat(10%), Rapsolie, **mælk** og **fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur** (9%), **Sesamfrø**, Rødbede, maltodextrin. **Kan** indeholde spor af mælk, Citronsaft, spidskommen, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Quinoasalat med avokado og pulled chicken

TILBEREDNING

Mix quinoasalaten med posesalaten.
Kylling kan nydes kold eller varm.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	567kJ / 135kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	9,1g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikaekstrakt, emulgator (E472e), Spinatblade, rucola, rød mangold, Vand, **Hvedekerner(durumhvede)** (12%), **Sojabønner**, porrer(6%), quinoa lys(6%), Økologisk Hass avocado, økologisk limesaft, **Græskarkerner**(3%), Æblejuice fra koncentrat, **Sesamfrø**(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, æbleeddike 5%, honing, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Salt, Peber, sort,

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Stegt kylling inderfilet med stegte kartofler, gulero

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: gulerodstzatziki.
Kom kartoflerne på en bageplade.
Brocoli & kylling: Prik hul i filmen.
Varm i ovn i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	371kJ / 88kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	5,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	8,6g
Salt	0,46g



INDEHOLDER

kyllinge inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose (27%), kartofler, vand, salt, calciumchlorid, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, broccoli, Gulerod, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), eddike, salt, aroma, Dild, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Soufflé m. tomat og mandler

TILBEREDNING

Soufflé kan med fordel laves

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	795kJ / 189kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,4g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	6,6g
Salt	0,67g



INDEHOLDER

æg, broccoli (24 %), gulerødder (21 %), vegetabilsk margarine (palmeolie, rapsolie, 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., Cherrytomat(38%), **Mandler**

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Orientalisk salat med kikærter, gulerødder og quin

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er



INDEHOLDER

Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre, Vand, Gulerod, rød quinoa, Rødløg, Rapsolie, Citronsaft, Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Bredbladet persille, honing, Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Salt, spidskommen, Peber, sort, Chiliflager

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	799kJ / 190kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	3,7g
Salt	0,34g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Falafler med bulgur, grønne grøntsager og haydar

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: haydari.

Kom falafler og brøntsager på en bageplade varm i ovn i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	854kJ / 203kcal
Fedt	13g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	6,3g
Salt	1,3g



INDEHOLDER

Kogte kikærter **54%** (kikærter **50%**, vand), vand, løg, rasp (**hvedemel**, melbehandlingsmiddel (ascorbinsyre), vand, jodberiget salt, tørgær), majsstivelse, salt, hvidløgspulver, persille, stærk paprika, spidskommen. Stegt i koldpresset rapsolie. =**økologisk** ingrediens, pasteuriseret **mælk**, salt, m-Eikesyrekulturer, mikrobiel løbe og palmeolie(8%), Vegetabilsk olie/raps (delvis hærdet), salt, 6,8% hvidløg, urter (persille, rosmarin, 0,2% oregano), grøn paprika, krydderiekstrakter (oleoresiner/(muskatblomme, muskatnød, peber, koriander), **Sojabønner**, Ærter, broccoli, Grønne bønner, porrer(5%), løg, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**.(3%), Rød peberfrugt(88,2%), Aubergine(8,9%), sukker, solsikkeolie, hvidløg, spriteddike, salt og konserveringsmidler: (E211) & (E202), Rapsolie, Bredbladet persille, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Peber, sort, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Græsk yoghurt med kompot af jordbær, æble og a

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	586kJ / 139kcal
Fedt	11g
Heraf mættede fedtsyrer	5,2g
Kulhydrat	6,4g
Heraf sukkerarter	5,2g
Protein	4,0g
Salt	0,08g



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur. (78%), Æbler, surhedsregulerende middel: citronsyre, antioxidant: ascorbinsyre, salt., Jordbær, Hasselnødder, aroniabær, Sukker, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Omelet m. bønnensalat

TILBEREDNING

Nydes som den er

Omeletten kan med fordel luges:

1. Tå omeletten ud af emballagen.
2. luges let i forvarmet ovn.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	542kJ / 129kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,6g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler (27.7%) (kartofler, solsikkeolie), **æg** (22.4%), **æggehvider** (22.4%), **skummetmælk**, stegte løg 4.8%(løg og solsikkeolie), ekstra jomfruolivenolie, salt, fortykningsmiddel:E415, E412, surhedsregulerende middel: E330, peber., **Sojabønner**: sorte bønner, kogte kikærter, rapsolie, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal og sort peber., Gulerod, Grønne bønner, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(5%), 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., Bredbladet persille, **Sesamfrø**(1%)

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Rugpaneret sejfilet med sesambagte bønner og ra

TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Ranchdressing

Kom fisk og bønner på en bageplade.
varm i ovn i 25 min. ved 180°C



Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	698kJ / 166kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	1,5g
Protein	5,4g
Salt	0,63g

INDEHOLDER

Grønne bønner, Rensede fileter af Alaskasej (**FISK**) 55 % (Gadus chalcogrammus), mel (**HVEDE**, ris) vand, vegetabilsk olie (raps, solsikke), **RUGGRYD** 2 %, RUGMEL 1,5 %, **HAVREGRYD** ,15 %, malt af **HVEDE**, **HVEDESTIVELSE**, salt, **SENNEPSPULVER**, gær, malt af **KORN**, gurkemeje, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(9%), 80% Rapsolie, vand, 2% pasteuriserende æggeblommer, eddike salt, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E412), konserveringsmiddel (E202). pH under 4,5, Rapsolie, **Sesamfrø**, **sødmælk**, **yoghurtkultur**(1%), æbleeddike 5%, Citronsaft, Sukker, Purloeg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgspulver, Løgpulver, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Rugbolle med æble og chokolade hertil nødder og

TILBEREDNING

Brødet kan med fordel luges

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	1153kJ / 274kcal
Fedt	17g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	9,2g
Salt	0,58g



INDEHOLDER

hvedemel, **rugmel**, solsikkekerner, chokolade (sukker, kakaomasse, kakaosmør, vegetabiliske emulgatorer (E322 af solsikke, E476), aroma), **rugkerner**, hørfrø, æble, **rugfibre**, salt tilsat jod, tørret surdej (**rugmel**, surdejsskulturl), **bygmaltekstrakt**, **hvedegluten**, torgær, **bygmaltemel**, vegetabiliske emulgatorer (E471, E472e), stabilisator (E415), melbehandlingsmiddel (E300), Cherytomat(31%), **Mandler**(25%)

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Grøn pastasalat m. hytteost og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (9%), **Sojabønner**, Grønne bønner, Rapsolie, Solsikkekerner, Persille, Hvidløg, Ransløg, Løg, Rosmarin, Rød Paprika, Salt, Oregano, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Mælk, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** (4%), **Skummetmælk**, **fløde**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe** pasteuriseret., Salt

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	720kJ / 171kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,0g
Salt	1,0g

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Kalkun frikadeller hertil stuvet spinat og børstede

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	325kJ / 77kcal
Fedt	2,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	8,6g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	5,6g
Salt	0,47g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., spinat(30%), Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., 1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(10%), Sukker, Majsstivelse(0%), Muskatnød, Peber, sort, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

-- MANDAG

Hindbæryoghurt med quinoamüsli

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	664kJ / 158kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	4,4g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	7,6g
Protein	4,8g
Salt	0,07g



INDEHOLDER

mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur, sødmælk, yoghurtkultur, Hindbærpuré, havregryn, honing, rød quinoa(2%), Honning, Solsikkekerner(1%), hirse(1%), Græskarkerner(1%), haseinødder(1%), Tranebær, rørsukker, solsikkeolie, Kokos

Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Bulgursalat med abrikos og mandler

TILBEREDNING

Nydes som den er!



INDEHOLDER

Ærter, courgetter i tern, Vand, Kikærter, vand, salt, ascorbinsyre(13%), **Bulgur**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(11%), **Mandler**(7%), 96,3% abrikos tern , 3,5% risemel, 0,2% SVOLDIOXID (E220, Citronsalt, Bredbladet persille, Rapsolie, Salt

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	665kJ / 158kcal
Fedt	7,0g
Heraf mættede fedtsyrer	1,7g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	4,1g
Protein	6,9g
Salt	0,70g



Opbevares på køl 5+ grader

-- MANDAG

Kyllinge bolognese hertil pasta

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 10-15 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	489kJ / 117kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	6,2g
Salt	0,76g



INDEHOLDER

Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(19%), Hakket kyllingekød, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Cherrytomat(8%), Hvidvin, gule gulerødder i små tern 50%, orange gulerødder i små tern 50%, Solsikkekerner(3%), courgetter i tern, løg, Tomater, salt.(1%), 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Rapsolie, Salt, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi)., Sukker, Majsstivelse, Basilikum(0%), Peber, sort, Rosmarin., Timian, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

-- MANDAG