

Kold sommergrød med hyldeblomst og jordbær/ra

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er!



INDEHOLDER

1/4 liter **letmælk** 1,5% fedt.(43%),
havregryn (dampbehandlede og grovvalsede). 100% fuldkorn, Æblejuice, sukker, citronjuice og hyldeblomstekstrakt (10%). Pasteuriseret. **Fra** koncentrat., Rabarber, Jordbær, Chiafrø(4%), Sukker, Citronsaft, Sukker, kartoffelstivelse, vaniljepulver, vanilje aroma

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	627kJ / 149kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	23g
Heraf sukkerarter	4,7g
Protein	4,8g
Salt	0,05g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Sandwich med pulled chicken, salat og tomatrelis

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Brødet kan med fordel lunes.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	590kJ / 141kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	12g
Salt	0,55g



INDEHOLDER

kyllinge inderfillet (97%), vand, salt, tapiokastivelse, d-xylose, stabilisatorer (e331, e500), dekstrose., **hvedemel**, vand, salt, rapsolie, gær, **bygmalt**, Iceberg salat, Frisè salat, Radicchio salat(10%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Cherrytomat(9%), **Mandler**(8%), Rødløg, Tomater, salt (1%), honing, fransk hvidvinseddike, konserveringsmiddel: natriumdisulfid (e-224). inderholder **sulfitter**., Bredbladet persille, Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi).

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Salat med quinoa og kylling

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	554kJ / 132kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	6,1g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Friséesalat, rød spidskål, rød crisp, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (29%), blomkål, Solsikkekerner(8%), Vand, **Røde** linser, vand. Kan indeholde spor af: gluten, **Sojabønner**, Grønne bønner, majs, Rapsolie, æbleeddike 5%, quinoa lys(1%), rød quinoa(1%), honing, Bredbladet persille, Ristet **sesamolie**, Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

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**, Kartofler, 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

-- SØNDAG

Rustik salat med mandler og hvidløgsdressing

TILBEREDNING

Nyd din frokost som den er.



INDEHOLDER

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



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

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Oksekød i tomat ala kebab hindi hertil brune ris

TILBEREDNING

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	614kJ / 146kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	7,4g
Salt	1,2g



INDEHOLDER

Oksekød, vand, løg, kartoffelmel, kartofler, salt, kartoffelfibre, kartoffelprotein, krydderier, **Sojabønner**, Vand, **Bulgur**, 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

Skyr m. æblekompot

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk 0,2%, mælkesyrekultur., 60% æbler, vand, sukker, modificeret majsstivelse, citronkoncentrat, antioxidant: ascorbinsyre (E300), konserveringsmiddel: kaliumsorbat (E202), Mandler(9%)

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	499kJ / 119kcal
Fedt	4,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,8g
Heraf sukkerarter	6,4g
Protein	9,4g
Salt	0,12g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Bulgursalat med mango og chili/ingefærdressing,

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	716kJ / 171kcal
Fedt	9,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	3,7g
Protein	6,1g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

mangotern, Vand, **Sojabønner**, Gulerod, **peanuts**, palme olie, salt, **Bulgur**, Forårsløg, Rapsolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Vand, ekstrakt af **sojabønner**, **hvedemel**, salt, sukker., vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), ingefær 28 %, vand, maltodextrin, salt, vegetabilsk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), vand, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), cayennepeber 7 %, salt, eddike, sukker, fibre fra citrusskal, røget chilipulver (chipotle) 3 %, fortykningsmiddel (xanthangummi), Salt,

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kyllingefrikassé hertil kartofler ogjuliennemix

TILBEREDNING

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	414kJ / 98kcal
Fedt	5,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	4,9g
Salt	0,74g



INDEHOLDER

kartofler, vand, salt, calciumchlorid., røde gulerødder i strimler, gule gulerødder i strimler, pastinak i strimler, grønne aspargesstykker, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Vand, fløde, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, grønne asparges, Solsikkekerner(4%), babykarotter., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthangummi)., Rødløg(2%), Ærter, Citronsaft, Rapsolie, Bredbladet persille, Salt, Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- 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**, Honning, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, osteløbe, konserveringsmiddel: Natriumnitrat



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

Perlebygssalat med forårsløg og kylling

TILBEREDNING

Nydes som den er.



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt, byg kerner, Cherrytomat, peberfrugt, Grønne bønner, Vand, Solsikkekerner, Forårsløg, Bredbladet persille, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	555kJ / 132kcal
Fedt	4,8g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0g
Protein	7,7g
Salt	0,38g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Italiensk bolognese hertil cherrytomater

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	516kJ / 123kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	0,8g
Kulhydrat	16g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	6,2g
Salt	0,71g



INDEHOLDER

Vand, Fuldkorns **durumhvedemel**, vand, Hakket oksekød, Cherrytomat(12%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., løg, Solsikkekerner, Tomater, salt., Salt, Vineddike (indeholder **sulfit**), 68% oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilsk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel (xanthangummi), Timian, Basilikum, Peber, sort, Oregano.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

-- SØNDAG

Kvark med mandler, græskar og sesam

TILBEREDNING

Nyd din morgenmad som den er.



INDEHOLDER

skummetmælk, mælkesyrekultur, osteløbe, sødmælk, yoghurtkultur, Mandler, Græskarkerner, Tranebær, rørsukker, solsikke-olie, **Sesamfrø**, Chiafrø

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	639kJ / 152kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	6,8g
Heraf sukkerarter	5,4g
Protein	10g
Salt	0,09g



Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Pastasalat med, rød pesto og feta

TILBEREDNING

Nydes som den er!

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	616kJ / 147kcal
Fedt	5,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	5,9g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede** semolina, grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie, **Sojabønner**, **Mælk**, salt, **mælkesyrekultur**, **osteløbe**(7%), Grønne bønner, Soltørrede tomater i strimler, salt, vineddike, surhedsregulerende middel: citronsyre (E 330), Tomatpulver, Solsikkekerner, Tomat Flakes, Rød Paprika, Hvidløg, Løg, Salt, Æblepulver, Persille, Chili, Hydr. veg. protein (Majs), Peber, Rapsolie, Basilikum(2%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

Kalkunfrikadeller med rodfrugtritter og paprikasa

TILBEREDNING

Kom kalkunfrikadeller og rodfrugtritter i

Sauce: Prik hul i filmen.

Varm retten i ovnen
i 25 min. ved 180°C

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,9g
Protein	5,6g
Salt	1,1g



INDEHOLDER

gulerødder 43%, pastinakker 43%, solsikkeolie, ris- og majsmeel, modificeret kartoffelstivelse, dextrin, (kartoffel), salt, hævemidler: difosfater og natriumkarbonater, stabilisator: xanthangummi, farvestoffer: paprikæksktrakt, gurkemeje., Kalkunkød, **hvedemel**, Løg, Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber, ramsløg., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., 67% kyllingefond (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, 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., Sukker, Hvidløgpulver, Løgpulver, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG