

BBQ-kylling m. cremet paprikasauce med penne, g

TILBEREDNING

Pasta: Se etiket.

Forvarm ovnen til 180°C varmluft.

Læg kyllingen på en bageplade og varm i 25–30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	726kJ / 173kcal
Fedt	7,5g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,5g
Salt	0,54g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

Kyllingeoverlårked (105g til 100g færdigvare), rapsoolie, **HVEDEMEL**, sukker, salt, risstivelse, tørrede grøntsager (tomat, løg, hvidløg), krydderier (rød peber, sort peber), glutenfri **HVEDESTIVELSE**, majsstivelse, aromaer, dextrose, **HVEDEFIBRE**, karamelliseret sukker, krydderiekstrakt. ØKOLOGISK **DURUMHVEDEMEL**, vand, vand, Grønne bønner, blomkål, **Vand**, rapsoolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), ærteprotein-isolat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose, xanthan gum), naturlig aroma, Tomater, salt, (1%), kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), Rapsolie, paprika, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodekstrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), **sukker** og rørsukkersirup, Salt, Acetyleret disulfidseadipat E1422/vev majs, løgpulver, **paprika**, Peber sort, Økologisk oprindelse, **cayennepeber**

Panang karry m. ris og peanuts

TILBEREDNING

Ris: Se etiket.

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes 25-30 min.

Koldt tilbehør: Peanuts.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	805kJ / 192kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	21g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	11g
Salt	0,80g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

-- **SØNDAG**

INDEHOLDER

Kyllingeindertillet (96%), salt, tapioka, xylose, **SOJA**, Økologiske Polerede Basmati Ris, kokosmælk, vand(21%), vand, grønne bønner, **PEANUTS**, palme olie, salt, små hele majscolber., ambusskud, vand, citronsyre (E330), tørrede rød chili 27%, citrongræs, skalotteleg, hvitløg, salt, kaffir limeskal, galangal, spidskommen pulver, korianderfrø., Sukker, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, lægtpulver, edulcine, hvid peber, stabilisator (xanthangummi),.. Ansjos ekstrakt (**FISK**) **SKALDYR**, salt, sukker., gelatine baseret på kvæg, hallalcertificeret, **limeblad**

Gl. dags karbonade m. stuede ærter/gulerødder c

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom karbonader på en bageplade.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	359kJ / 86kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	8,2g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	5,6g
Salt	0,47g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- SØNDAG

INDEHOLDER

Karotfer 99,7%, salt 0,3%, Svineked DK, salt, peber, ÆGGEHVIDER, HVEDEMELE, HVEDERASP (HVEDEMELE, vand, salt tilsat jod, tærgær), svinefedt, Vand, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeret stivelse (EU), ærteprotein-isciat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma(13%), babykarotter, ærter, vand, Acetyleret distivelseadipat E1422/waxy majs, Bredbladet persille, 49% grønsagsbouillon (afkog af vand, grønsager (leg, gulerod, porre, SELLERI, fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (leg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvildag), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Salt, Citronsaft, Peber, sort

Indisk linsegrøde m. bulgur, naan, chutney og ris

TILBEREDNING

Bulgur: Se etiket.

Prik hul i folie.

Retten varmes i 20-25 min 180°C

Brød lunes.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	930kJ / 221kcal
Fedt	7,3g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	32g
Heraf sukkerarter	7,4g
Protein	6,7g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

Økologisk, knækket durum**HVEDE** (20%), kokosmælk, vand (18%), **hvedemel**, vand, solsikkeolie, salt, sukker, gær, hævemiddel (E500), tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330 (14%), sukker, abrikoser (36%), mango (26%), vand, lag (2%), citronsaft fremstillet af koncentrat, fortykningsmiddel: pektin og xanthangum, surhedsregulerende middel: citronsyre, ingefær, hvidløg, konserveringsmiddel: kaliumsorbat og antioxidant: **SVOVDIOXID**, chili, Linser, vand, **CASHEWNODDER**, salt, lag i tern, 49% grønsagsbouillon (afkog af: vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLERI**, fennikel), timian, levstikke, sort peber, laurbærblad, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), Tomater, salt, Rapsolie, **koriander**, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, alliehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibre, aromaer, fortykningsmiddel (xanthangummi), Kary, ingefær 28%, vand, maltodextrin, salt, palmefedt, eddike, sukker, citrusfibre, fortykningsmiddel (xanthangummi), salt, 21,3 % grønsagspulver (pastinak, persillerod, løg, gulerod, champignon, porre, tomat, hvidløg), maltodextrin, naturlig aroma, sukker, stivelse, rapsolie, stabilisator (guargummi), antioxidant (rosmarinekstrakt), spidskommen, Koriander, kardemomme, **cayennepeber**, Chiliflager, Kanel

Oksekødslassagne m. gnavegulerødder

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Fordel først kødsauce, pastaplader og ostelag skiftevis i et ovnfast fad.Afslut med ost.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	437kJ / 104kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,0g
Salt	1,1g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

vand, Gulerod, 100% hakket oksekød, **durumhvede**, **hvede**, Vand, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), aerteprotein-isolat (EU),citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, tomater (70 %), tomatssaft, surhedsregulerende middel: E330.(7%), **MÆLK**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **MÆLKEsyrekultur**, **OSTELØBE** (mikrobiel)(6%), løg i tern.(3%), Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Tomater, salt,(3%), Rødvin, **SULFITTER**, Pasteriseret **MÆLK**, salt, ostekultur (Fra **MÆLK**), enzym af mikrobiologisk oprindelse, Vand, **SOJABØNNER**, **HVEDE**, salt, Acetyleret distivelseadjpat E1422/waxy majs, Salt, vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **SENNEP**, **SELLERIFRØ**), hvidløg, syre (MÆLKEsyre, calcium lactat), hvidløgspulver, Vand, salt, karamellsøvs (glukosesirup, inertsukkersirup, vand), gulerodsafkoncentrat, skalotteløgs- koncentrat, hvidkål 3,5%, sukker, aroma, tomat 2,5 %, kantarell 2,5 %, sojasovs (vand, **SOJABØNNER**,**HVEDE** (**GLUTEN**) salt), pastinaksafkoncentrat, eddike, chilipulver (krydderier, salt, urter, hvidløg, dextros, krydderekstrakt), ingefær, modificeret kartoffelstivelse, sølsikkeolie, konserveringsmiddel: kaliumsorbat, citrus- fiber. Saltindhold i fortyndet fond er 0,31- 0,51*4,77* %., Basilikum(0%), oregano, Peber, sort, Muskatnød, Peber sort, Økologisk oprindelse

Southern Chicken Slider med rösti

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kylling & Rösti: på bageplade varm i 25 min.Læg ost på brødsiden og lad den smelte: 5–7 min.Skær kylling i skiver.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	975kJ / 232kcal
Fedt	12g
Heraf mættede fedtsyrer	3,3g
Kulhydrat	22g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	8,3g
Salt	0,95g

INDEHOLDER

kartofler, søsikkeolie, dextrose, salt, løgpulver, stabilisator (E450), hvid peber, skind- og berfrint kyllingebryst, vand, tapioca stivelse, salt, surhedsregulerende midler(E331,E500), modificeret tapioca-stivelse, **hvede gluten**, **hvedemel**, løg pulver, naturligemagtsort peber), hvidløgspulver, krydderier (hvid peber), hvidløg, løg, **selleri**, oregano, fennikel, gærrestrakt, hævemidler(E450, E500), majsmelet, **hvedestivelse**, torgær, sukker, farvestoffer (paprikaekstrakt, gurkemejeekstrakt), raffineretn sojabønneolie, **hvedemel**, vand, kartoffelager 8%, sukker, gær, rapsole, tørret hvedesurdej, **hvedegluten**, salt tilsat jod, emulgator (E472e), melbehandlingsmiddel (E300), . 55% rapsole, 35% vand, 4,4% **ÆG**, 3% sukker, 2% salt, modificeret stivelse, eddike, estragon eddike, løg, surhedsregulerende midler (E 270), stabilisatorer (E 415, E 417), glukos sirap, Konservingsmidler (E 202, E 211), naturlig aroma, farve (E 160a), pasteuriseret **malk**, salt, starterkultur, mikrobiologisk **osteløbe**, farvestof (E160a), kartoffelstivelse, Agurker, vand, sukker, eddike, salt, naturlig dilleekstrakt.

Opbevares på køl 5+ grader

-- **SØNDAG**

Frikadeller m. karry-flødesauce, ris og smuglergrø

TILBEREDNING

Ris: Se etiket.

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.Retten varmes i 25-30 min.Blomkålsris varmes

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	550kJ / 131kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,9g
Kulhydrat	19g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,6g
Salt	0,71g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

Grisekød 73% (EU), vand, løg, rasp (**HVEDEMEL**), **HVEDEMEL**, salt, kartoffelmel, **SKUMMETMÆLKSPULVER**, sort peber, Gulerod, Økologiske Polerede Basmati Ris, blomkål, vand, **Vand**, rapsolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU), æstprotein-iscolat (EU),citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Acetyleret distivelseadipat E 1422/waxy majs, kyllingefond 69% (vand, koncentreret kyllingefond, kyllingekstraktpulver, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator (xanthangummi), æbler, løgpulver, koriander (34%), gurkemeje (31%), bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, spidskommen/spidskummen, fennikel, sort peber., hvidløgpulver, Salt, Gurkemeje

-- SØNDAG

Urtemarineret kylling m. kartoffelbåde, tzatziki, spi

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Varm kartofler, kylling og pastinak på bageplade 25 min.

Vend pastinak og spinat

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	464kJ / 111kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	9,7g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,1g
Salt	0,33g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

95% kartofler, rapsoolie, havsalt, salt, 0,2% rosmarin, hvidløgspulver, løgspulver, sukker, krydderier, Kyllingeinderaflet (95%), vand, Dextrose, Salt, Tapioca stivelse, Glucose sirup, D-xylose, Homogeniseret højepasteriseret MÆLK, plantefedt, koncentreret MÆLKEPROTEIN, modificeret majsstivelse, gelatine (okse), syrnet med levende yoghurtkultur, Pastinakker (85 %), palmeolie, vegetabiliske olier (rapsoolie, solsikkeolie, i varierende forhold), dejblanding (ris- og majsmelet, salt, doctrin (kartoffel)), hævemidler: diphosphater og natriumkarbonater, stabilisator: (xanthangummi), honning (1,0 %), babyspinat, Agurk, Rapsoolie, vand, hvidløg 18%, salt, sukker, maltodextrin, palmefedt, eddike, citrusfibere, aromier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Bredbladet persille, hakket, løsfrossen purleg, eddike, salt, aroma, Dild, Salt, Hvidløg, rød chili i tern., oregano., Peber sort, Økologisk oprindelse

Streetfood-style fish and chips m. pommes og rer

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Kom fisk og pommes på en bageplade.

Retten varmes i 25-30 min.

Koldt: sauce tartar

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	618kJ / 147kcal
Fedt	6,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,6g
Kulhydrat	18g
Heraf sukkerarter	2,4g
Protein	4,0g
Salt	0,23g

Opbevares på køl 5+ grader

INDEHOLDER

kartofler (96,9%), solsikke olie (3,1%), dextrose, 60% Ataskasej (FISK), 40% dej (HVED)Mæl, rapscolie, fortykningsmiddel (E1400), salt, majsstivelse, krydderier, natriumbicarbonat (E450), smagsforstærker (E621), ølsmag (GLUTEN), hvedegluten, SOJAJolle), Vand, hvidkål, 15% rapscolie, sukker, eddike, blomkål modificeret majsstivelse, krydderi (indeholder SENNEP), pasteuriserede ÆGGEBLOMMER, agurk, løg, salt, fortykningsmidler (E412, E415), surhedsregulerende midler (E270), konserveringsmidler (E202, E211). pH under 4,5, citron

-- SØNDAG

Boller i karry m. ris

TILBEREDNING

Ris: Se etiket.

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Prik hul i folie.

Retten varmes 25-30 min.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	572kJ / 136kcal
Fedt	3,8g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	20g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	5,1g
Salt	1,4g

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

-- SØNDAG

INDEHOLDER

vand, Svine- og oksekød (63%), **MÆLK, ÆGGEHVIDE**,
løg, røep **HVEDEMEEL**, salt, kartoffelstager, kartoffelmel,
HVEDEMEEL, salt, sukker, krydderier., Økologiske
Polerede Basmati Ris, **Vand**, rapsolie (EU),
maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeretstivelse (EU),
antiprotein-icetat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer
(methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma, Acetyleret
distivelseadipat E1422/waxy majs, kyllingefond 69%
(vand, koncentreret kyllingefond, kyllingeeekstraktpulver,
salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse,
løgpulver, eddike, hvid peber, stabilisator
(xanthangummi), Salt, løgpulver, Sukker, koriander
(34%), gurkemeje (31%),
bukkehornsfrø/bukkehornkiver, cayennepeber,
spidskommen/spisskummen, fennikel, sort peber.,
hvidløgspulver., Gurkemeje

Svenske kødboller m. kartoffelmos, flødesauce, ty

TILBEREDNING

Forvarm ovn til 180°C varmluft.

Retten varmes i 25-30 min.

Efter tilberedning kan mos røres m. vand til ønsket konsistens.

Næringsindhold pr. 100g:

Energi	467kJ / 111kcal
Fedt	6,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	4,1g
Heraf sukkerarter	2,7g
Protein	9,7g
Salt	0,84g

Opbevares på køl 5+ grader

-- SØNDAG

INDEHOLDER

kartofler, **VALLE**permeat (**MÆLK**), **FLØDE**, **SKUMMETMÆLK**, salt, krydderier, peberextrakt, Svine- og oksekød (80%), løg, **ÆG**, rasp (**HVEDEMEL**, salt), kartoffelmel, salt, kartoffelfibre, gær ekstrakt, krydderier., **Vand**, rapssolie (EU), maltodekstrin(EU), sukker (EU), modificeret stivelse (EU), ærteprotein-isciat (EU), citrusfibre, salt, stabilisatorer (methylcellulose,xanthan gum), naturlig aroma(10%), vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, gøleringsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202), agurker, eddike, sukker, vand, salt, krydderiekstrakt, konserveringsmiddel (natriumbenzoat), (4%), kalvefond 64% (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aromaer, sukker, modificeret stivelse, læg pulver, tomatpulver, eddike, stabilisator (xanthangummi), 49% grønsagsbouillon (afkog af, vand, grønsager (løg, gulerod, porre, **SELLEN**), fennikel), timian, løvsikke, sort peber, laurbærbrod, salt), 19% rehydreret grønsagspulver (løg, pastinak, persillerod, gulerod, porre, champignon, tomat, hvidløg), salt, sukker, aroma, modificeret stivelse, eddike, persilleekstrakt, stabilisator (xanthangummi), (1%), Acetyleret distivelse(sadpat E1422/waxy majs, Farve (ammonieret karamel E150c), vand, salt