

# Pastalasagne af fuldkornspasta, bolognese og mo

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

Læg Lasagnen sammen  
i et ildfastfad.

Varmes 20-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,2g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje,  
Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og  
surhedsregulerende middel: citronsyre  
(E-330)(10%), Hakket oksekød(9%),  
**Sødmælk**(6%), **Mælk**,  
antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse,  
salt, **mælkesyrekultur: osteløbe**  
(mikrobiel)(6%), Gulerod, peberfrugt(5%),  
squash(3%), **Selleri**(3%), **Ostepulver**  
(mælk), palmefedt, modificeret stivelse,  
**mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker,  
fortykkingsmidler (guargummi,  
xanthangummi), krydderier, syre  
(mælkesyre, calciumlactat), løg,  
krydderiekstrakt, Tomatpure 43%  
(tomatpasta, vand), vand, sukker, eddike,  
fortykkingsmiddel (mod. stivelse), salt,  
krydderblanding, konserveringsmidler  
(E202, E211), paprika., Tomater, salt,(1%),  
Løg, 68% Oksefond (vand, koncentreret  
oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt,  
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg,  
eddike, krydderier, stabilisator (xanthan  
gummi),(1%), Salt, Hvidløg, Oregano.,  
rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Pastalasangne af fuldkornspasta, bolognese og mo

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

Læg Lasagnen sammen  
i et ildfastfad.

Varmes 20-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,2g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje,  
Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og  
surhedsregulerende middel: citronsyre  
(E-330)(10%), Hakket oksekød(9%),  
**Sødmælk**(6%), **Mælk**,  
antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse,  
salt, **mælkesyrekultur: osteløbe**  
(mikrobiel)(6%), Gulerod, peberfrugt(5%),  
squash(3%), **Selleri**(3%), **Ostepulver**  
(mælk), palmefedt, modificeret stivelse,  
**mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker,  
fortykkingsmidler (guargummi,  
xanthangummi), krydderier, syre  
(mælkesyre, calciumlactat), løg,  
krydderiekstrakt, Tomatpure 43%  
(tomatpasta, vand), vand, sukker, eddike,  
fortykkingsmiddel (mod. stivelse), salt,  
krydderiblanding, konserveringsmidler  
(E202, E211), paprika., Tomater, salt,(1%),  
Løg, 68% Oksefond (vand, koncentreret  
oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt,  
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg,  
eddike, krydderier, stabilisator (xanthan  
gummi),(1%), Salt, Hvidløg, Oregano.,  
rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Pastalasagne af fuldkornspasta, bolognese og mo

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

Læg Lasagnen sammen i et ildfastfad.

Varmes 20-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,2g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(10%), Hakket oksekød(9%), **Sødmælk**(6%), **Mælk**, antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse, salt, **mælkesyrekultur: osteløbe** (mikrobiel)(6%), Gulerod, peberfrugt(5%), squash(3%), **Selleri**(3%), **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt, Tomatpure 43% (tomatpasta, vand), vand, sukker, eddike, fortykningsmiddel (mod. stivelse), salt, krydderiblanding, konserveringsmidler (E202, E211), paprika., Tomater, salt,(1%), Løg, 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderier, stabilisator (xanthan gummi),(1%), Salt, Hvidløg, Oregano., rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Pastalasagne af fuldkornspasta, bolognese og mo

## TILBEREDNING

Varm 10-14 min

Læg Lasagnen sammen  
i et ildfastfad.

Varmes 20-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,2g
Salt	0,69g



## INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje,  
Vand, Tomat (70%), Tomatjuice og  
surhedsregulerende middel: citronsyre  
(E-330)(10%), Hakket oksekød(9%),  
**Sødmælk**(6%), **Mælk**,  
antiklumpningsmiddel: kartoffelstivelse,  
salt, **mælkesyrekultur: osteløbe**  
(mikrobiel)(6%), Gulerod, peberfrugt(5%),  
squash(3%), **Selleri**(3%), **Ostepulver**  
(mælk), palmefedt, modificeret stivelse,  
**mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker,  
fortykkingsmidler (guargummi,  
xanthangummi), krydderier, syre  
(mælkesyre, calciumlactat), løg,  
krydderiekstrakt, Tomatpure 43%  
(tomatpasta, vand), vand, sukker, eddike,  
fortykkingsmiddel (mod. stivelse), salt,  
krydderblanding, konserveringsmidler  
(E202, E211), paprika., Tomater, salt,(1%),  
Løg, 68% Oksefond (vand, koncentreret  
oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt,  
aroma, sukker, modificeret stivelse, løg,  
eddike, krydderier, stabilisator (xanthan  
gummi),(1%), Salt, Hvidløg, Oregano.,  
rørsukker

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Tarteletter med høns i asparges hertil bulgursalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Tarteletter lunes i ovn
2. Varm tarteletfyld i gryde eller ovn til kogepunktet.

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	628kJ / 149kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,4g
Salt	0,73g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (21%), **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, **Sojabønner**, asparges, vand, salt, citronsyre, **Bulgur, fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen.

Homogeniseret, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., Løg, Bredbladet persille, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Citronsaft, Majsstivelse, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Tarteletter med høns i asparges hertil bulgursalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Tarteletter lunnes i ovn
2. Varm tarteletfyld i gryde eller ovn til kogepunktet.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	609kJ / 145kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,4g
Salt	0,74g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (21%), **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, **Sojabønner**, asparges, vand, salt, citronsyre, **Bulgur**, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen.

Homogeniseret, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., Løg, Bredbladet persille, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Citronsaft, Majsstivelse, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Tarteletter med høns i asparges hertil bulgursalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Tarteletter lunes i ovn
2. Varm tarteletfyld i gryde eller ovn til kogepunktet.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	628kJ / 149kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	8,4g
Salt	0,73g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (21%), **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, **Sojabønner**, asparges, vand, salt, citronsyre, **Bulgur, fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen.  
Homogeniseret, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., Løg, Bredbladet persille, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Citronsaft, Majsstivelse, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Tarteletter med høns i asparges hertil bulgursalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

1. Tarteletter lunnes i ovn
2. Varm tarteletfyld i gryde eller ovn til kogepunktet.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	669kJ / 159kcal
Fedt	7,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,2g
Protein	8,4g
Salt	0,73g



## INDEHOLDER

Vand, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (21%), **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, **Sojabønner**, asparges, vand, salt, citronsyre, **Bulgur, fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen.

Homogeniseret, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., Løg, Bredbladet persille, Rapsolie, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Citronsaft, Majsstivelse, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**



# Boller i karry

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,6g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Hvide ris, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, gønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Boller i karry

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,6g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Hvide ris, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, gønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Boller i karry

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,6g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Hvide ris, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, gønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Boller i karry

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	562kJ / 134kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,6g
Salt	0,44g



## INDEHOLDER

Hvide ris, svinekød, vand, **hvedemel**, salt, løg, antioxidant (E331), dextrose, hyd. veg. protein, peber., Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Æble, antioxidant, ascorbinsyre, Løg, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, gønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Rapsolie, Majsstivelse, Hvidløg, Karry, Salt, Gurkemeje, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Sprød kylling m. stegte kartofler, majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: majssalat

Kød: kommes på bageplade

Kartofler: kommes på bageplade  
3. Varmes 14-20 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,86g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, kyllinge inderfilet, vand, **hvedemel**, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, **hvedestivelse**, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), **hvedefiber**, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærækstrakt), Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, spidskål(4%), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), squash(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Sprød kylling m. stegte kartofler, majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: majssalat

Kød: kommes på bageplade

Kartofler: kommes på bageplade  
3. Varmes 14-20 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	502kJ / 120kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,86g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, kyllinge inderfilet, vand, **hvedemel**, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, **hvedestivelse**, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), **hvedefiber**, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærstrakt), Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, spidskål(4%), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), squash(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Sprød kylling m. stegte kartofler, majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: majssalat

Kød: kommes på bageplade

Kartofler: kommes på bageplade  
3. Varmes 14-20 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	503kJ / 120kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,86g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, kyllinge inderfilet, vand, **hvedemel**, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, **hvedestivelse**, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), **hvedefiber**, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærstrakt), Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, spidskål(4%), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), squash(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Sprød kylling m. stegte kartofler, majssalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: majssalat

Kød: kommes på bageplade

Kartofler: kommes på bageplade  
3. Varmes 14-20 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	502kJ / 120kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	5,1g
Salt	0,86g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, kyllinge inderfilet, vand, **hvedemel**, majs, gær, salt, rapsolie, krydderier, krydderiekstrakter, majs mel, **hvedestivelse**, emulgator (E 450), fortykningsmiddel (E 412), stabilisator (E 451), **hvedefiber**, glukose, smagsforstærker (E 621), aromaer (herunder gærstrakt), Rød/grøn/gul peberfrugt, Majs, vand, salt, spidskål(4%), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), squash(2%), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Citronsaft, Bredbladet persille(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**



# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold: Salat & coleslaw

Kartofler: Kommes på bageplade  
drys med salt el. urter.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,6g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose. farve: paprikækestrekt, emulgator (E472e), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber., **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., rødkål, Rapsolie, Hvidlødspulver, Salt, Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold: Salat & coleslaw

Kartofler: Kommes på bageplade  
drys med salt el. urter.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,6g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikækestrekt, emulgator (E472e), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., rødkål, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt, Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold: Salat & coleslaw

Kartofler: Kommes på bageplade  
drys med salt el. urter.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,6g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikækestrekt, emulgator (E472e), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., rødkål, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt, Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Pulled chicken burger m. coleslaw og rødkål

## TILBEREDNING

Kold: Salat & coleslaw

Kartofler: Kommes på bageplade  
drys med salt el. urter.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	600kJ / 143kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	6,6g
Salt	0,48g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, kyllingebrystfilet (85%), vand, stivelse, salt, krydderier (paprika, chili, spidskommen, muskatnød), gær ekstrakt, hvidløg, urter (oregano, timian), stabilisator (E500), glukose, farve: paprikækestrekt, emulgator (E472e), Hvidkål, gulerødder, rapsolie, sukker, **cremefraiche** (18%), **æggeblommer** (skrabeæg), citronsaft, vand, eddike, salt og peber, **Fuldkornshvedemel** 59%, vand, sukker, **hvedegluten**, rapsolie, gær, salt tilsat jod, **hvedemel**, emulgator (vegetabilsk E472e). Kan indeholde spor af **sesamfrø**., rødkål, Rapsolie, Hvidløgpulver, Salt, Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Kalkunfrikadeller med stegte kartoffeltern, bagte r

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzaziki

Kom kartofler & rødbede på bageplade  
bageplade. Fjern folie på kød.

Varm 12-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg,  
Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat  
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg., Rødbeder, **mælk og fløde**,  
**mælkeprotein, yoghurtkultur.**, squash,  
Rapsolie, Hvidløg, æbleeddike 5%, honing,  
Salt, Hvidlødspulver, Dild, eddike, salt,  
aroma, Timian(0%), Mynte, Bredbladet  
persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Kalkunfrikadeller med stegte kartoffeltern, bagte r

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzaziki

Kom kartofler & rødbede på bageplade  
bageplade. Fjern folie på kød.

Varm 12-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg,  
Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat  
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg., Rødbeder, **mælk og fløde**,  
**mælkeprotein, yoghurtkultur.**, squash,  
Rapsolie, Hvidløg, æbleeddike 5%, honing,  
Salt, Hvidlødspulver, Dild, eddike, salt,  
aroma, Timian(0%), Mynte, Bredbladet  
persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Kalkunfrikadeller med stegte kartoffeltern, bagte r

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzaziki

Kom kartofler & rødbede på bageplade  
bageplade. Fjern folie på kød.  
Varm 12-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg,  
Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat  
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg., Rødbeder, **mælk og fløde**,  
**mælkeprotein, yoghurtkultur.**, squash,  
Rapsolie, Hvidløg, æbleeddike 5%, honing,  
Salt, Hvidlødspulver, Dild, eddike, salt,  
aroma, Timian(0%), Mynte, Bredbladet  
persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Kalkunfrikadeller med stegte kartoffeltern, bagte r

## TILBEREDNING

Koldt tilbehør: Tzaziki

Kom kartofler & rødbede på bageplade  
bageplade. Fjern folie på kød.

Varm 12-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	455kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	9,6g
Heraf sukkerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,67g



## INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kalkunkød, **hvedemel**, Løg,  
Stivelse, Salt, **valle** protein koncentrat  
pulver, Mod.stivelse E1414, paprika, peber,  
ramsløg., Rødbeder, **mælk og fløde**,  
**mælkeprotein, yoghurtkultur.**, squash,  
Rapsolie, Hvidløg, æbleeddike 5%, honing,  
Salt, Hvidlødspulver, Dild, eddike, salt,  
aroma, Timian(0%), Mynte, Bredbladet  
persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**



# Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,9g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Svinkam, salt, peber, Vand, hvidkål, babyspinat, **Sojabønner**, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkpulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinkstrakt., Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,9g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Svinkam, salt, peber, Vand, hvidkål, babyspinat, **Sojabønner**, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkpulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinkstrakt., Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,9g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Svinkam, salt, peber, Vand, hvidkål, babyspinat, **Sojabønner**, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkpulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinkstrakt., Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Kamfilet m. sauce, stegte kartofler og kålsalat

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

Kartofler kommes på bageplade.

Kød & Sauce: prik huller i filmen.

Varm 10-14 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	404kJ / 96kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	7,2g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,9g
Salt	0,62g



## INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Svinkam, salt, peber, Vand, hvidkål, babyspinat, **Sojabønner**, Oksefedt, modificeret stivelse, **mælkpulver**, salt, aroma, maltodextrin, sukker, karamelsukker, løg, stabilisatorer (johannesbrødkærnemel, guar gummi), hvid peber, syre (**mælkesyre**, calciumlactat), rosmarinkstrakt., Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgspulver, Timian(0%), Salt, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**

# Bøf stroganoff med kartoffelmos & bagt pastinak

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	2,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	10g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, **fløde**, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt., Pastinak, Vand, Kalvekød, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærerekstrakt, røg., Løg, peberfrugt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)., Majsstivelse, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Paprika., Paprika, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Bøf stroganoff med kartoffelmos & bagt pastinak

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	2,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	10g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Pastinak, Vand, Kalvekød, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærerekstrakt, røg., Løg, peberfrugt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)., Majsstivelse, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Paprika., Paprika, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Bøf stroganoff med kartoffelmos & bagt pastinak

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	2,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	10g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Pastinak, Vand, Kalvekød, Champignon, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærerekstrakt, røg., Løg, peberfrugt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (**mælk**, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)., Majsstivelse, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Paprika., Paprika, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Bøf stroganoff med kartoffelmos & bagt pastinak

## TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	393kJ / 94kcal
Fedt	4,5g
Heraf mættede fedtsyrer	1,5g
Kulhydrat	2,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	10g
Salt	0,34g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Pastinak, Vand, Kalvekød, Champignon, fløde; emulgator: E471; stabilisator: Karagen, Homogeniseret., Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærerekstrakt, røg., Løg, peberfrugt, Basilikum, solsikkeolie, **cashewnødder**, salt, Parmigiano Reggiano (mælk, salt, osteløbe), hvidløg, surhedsregulerende middel: **mælkesyre**, (2%), Tomater, salt., 68% Oksefond (vand, koncentreret oksefond, oksekødsekstrakt, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, eddike, krydderi, stabilisator (xanthan gummi)., Majsstivelse, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Paprika., Paprika, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**



# Millionbøf med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbede

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	3,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	11g
Salt	0,32g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), 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, Rapsolie, Hvidløg, Farve, vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 2 pers - MANDAG**

# Millionbøf med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbede

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	3,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	11g
Salt	0,32g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt., Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), 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, Rapsolie, Hvidløg, Farve, vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 3 pers - MANDAG**

# Millionbøf med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbede

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	3,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	11g
Salt	0,32g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), 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, Rapsolie, Hvidløg, Farve, vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 4 pers - MANDAG**

# Millionbøf med kartoffelmos

## TILBEREDNING

Kold tilbehør: rødbede

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 14-25 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	379kJ / 90kcal
Fedt	3,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	3,2g
Heraf sukkerarter	2,1g
Protein	11g
Salt	0,32g



## INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, skummetmælk, salt, krydderi, peberekstrakt., Vand, Hakket oksekød, Tomat, courgette, aubergine, løg, rød peber, grøn peber, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), 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, Rapsolie, Hvidløg, Farve, vand, salt, Salt, Laurbærblade, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

**Familiepakke 5 pers - MANDAG**