

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,5g
Salt	0,92g



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, peberfrugt, Rapsolie, Citronsaft, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Løg, Hvidløg, **Sesamfrø**, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gørekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Mynte, Bredbladet persille, Salt, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	588kJ / 140kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,6g
Salt	0,91g



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, peberfrugt, Rapsolie, Citronsaft, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Løg, Hvidløg, **Sesamfrø**, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gørekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Mynte, Bredbladet persille, Salt, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	595kJ / 142kcal
Fedt	6,9g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,5g
Salt	0,92g



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, peberfrugt, Rapsolie, Citronsaft, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Løg, Hvidløg, **Sesamfrø**, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gørekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Mynte, Bredbladet persille, Salt, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Indonesisk tabouleh med kalv, peber & gulerod he

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min i ovn

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	582kJ / 139kcal
Fedt	6,5g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	6,6g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

Vand, Kalvekød, **Bulgur**, Gulerod, peberfrugt, Rapsolie, Citronsaft, Vand, ekstrakt af **soja-bønner**, **hvedemel**, salt, sukker., Løg, Hvidløg, **Sesamfrø**, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porresaft), salt, gørekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie, Lime saft fra koncentrat, konserveringsmiddel: (E223. Indeholder **sulfitter**), Mynte, Bredbladet persille, Salt, Timian, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Chili con kylling m. ris, creme fraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	488kJ / 116kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,3g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Hvide ris, Hakket kyllingekød 100%, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (6%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%), jalapeno (0.6%), paprika, eddike, limejuice, Gulerod, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(6%), Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93.85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Chili con kylling m. ris, creme fraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	487kJ / 116kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,3g
Salt	0,61g



INDEHOLDER

Hvide ris, Hakket kyllingekød 100%, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (6%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0.01%)), jalapeno (0.6%), paprika, eddike, limejuice, Gulerod, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(6%), Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93.85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Chili con kylling m. ris, creme fraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	488kJ / 116kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,3g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Hvide ris, Hakket kyllingekød 100%, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (6%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Gulerod, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(6%), Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Chili con kylling m. ris, creme fraiche

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Creme fraiche

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	489kJ / 116kcal
Fedt	4,1g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	5,2g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Hvide ris, Hakket kyllingekød 100%, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma, Løg, Tomat (81%) (hakkede tomater, tomatpuré), løg (6%), grøn chili, salt, majsstivelse, krydderier og urter (chilipeber, hvidløg, spidskommen, cayennepeber, koriander, oregano (0,01%)), jalapeno (0,6%), paprika, eddike, limejuice, Gulerod, **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(6%), Vand, peberfrugt, Rapsolie, Soltørrede tomater (93,85 %), Salt (5%), eddike, Kaliumsobat/Konserveringsmiddel (E-202), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Farve, vand, salt, Salt, Hvidløg, Peber, sort, Koriander, Kanel, spidskommen

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

Kommes i fad, fordel først kartofler, kødsauce & tilsidst sauce.

Varmes indtil gylden overflade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	339kJ / 81kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Mornaysauce 22% (Vand, **Sødmælk**(34%), **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt), Kartoffler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(9%), Gulerod, Rødvind, peberfrugt, Løg, Tomater, salt (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmariekstrakt), Rapsolie, Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Timian, Kanel, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

Kommes i fad, fordel først kartofler, kødsauce & tilsidst sauce.

Varmes indtil gylden overflade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	337kJ / 80kcal
Fedt	3,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,5g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,50g



INDEHOLDER

Mornaysauce 22% (Vand, **Sødmælk**(34%), **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt), Kartoffler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(9%), Gulerod, Rødvind, peberfrugt, Løg, Tomater, salt (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Rapsolie, Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep, sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Timian, Kanel, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

Kommes i fad, fordel først kartofler, kødsauce & tilsidst sauce.

Varmes indtil gylden overflade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	339kJ / 81kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,4g
Salt	0,51g



INDEHOLDER

Mornaysauce 22% (Vand, **Sødmælk**(34%), **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt), Kartoffler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(9%), Gulerod, Rødvind, peberfrugt, Løg, Tomater, salt (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmariekstrakt), Rapsolie, Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Timian, Kanel, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Mousakka med oksekød & grøntsager

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

Kommes i fad, fordel først kartofler, kødsauce & tilsidst sauce.

Varmes indtil gylden overflade.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	339kJ / 81kcal
Fedt	3,3g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	8,4g
Heraf sukkerarter	2,2g
Protein	3,5g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Mornaysauce 22% (Vand, **Sødmælk**(34%), **Ostepulver (mælk)**, palmefedt, modificeret stivelse, **mælkepulver**, salt, naturlig aroma, sukker, fortykningsmidler (guargummi, xanthangummi), krydderier, syre (mælkesyre, calciumlactat), løg, krydderiekstrakt), Kartoffler, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(9%), Gulerod, Rødvind, peberfrugt, Løg, Tomater, salt (1%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmariekstrakt), Rapsolie, Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep, sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Oregano., Peber, sort, Rosmarin., Timian, Kanel, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Kyllingelår med kartofler, gule beder og tzaziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzaziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,1g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, salt, Gule beder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Hvidløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Dild, eddike, salt, aroma., Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Kyllingelår med kartofler, gule beder og tzaziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzaziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,1g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, salt, Gule beder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Hvidløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Dild, eddike, salt, aroma., Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Kyllingelår med kartofler, gule beder og tzaziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzaziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	419kJ / 100kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,8g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	9,1g
Salt	0,88g



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, salt, Gule beder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spisskummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Hvidløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Dild, eddike, salt, aroma., Citronsaft

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Kyllingelår med kartofler, gule beder og tzaziki

TILBEREDNING

Kold tilbehør: tzaziki

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	417kJ / 99kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	5,9g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	8,9g
Salt	0,87g



INDEHOLDER

Kyllingeunderlår, Kartoffler, salt, Gule beder, **mælk** og **fløde**, **mælkeprotein**, **yoghurtkultur**, squash, Salt, urter (rosmarin, persille, merian, timian, oregano), paprika, løg, sort peber, chilipeber, spidskommen/spiskekummen, **sellerifrø**, hvidløg, koriander, gurkemeje, bukkehornsfrø/bukkehornkløver, cayennepeber, fennikel, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Rapsolie, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg**, **æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Hvidløg, Bredbladet persille, Salt, Hvidløgpulver, Dild, eddike, salt, aroma., Citronsaft

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	589kJ / 140kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,45g



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	589kJ / 140kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,45g



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	589kJ / 140kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,45g



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 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	589kJ / 140kcal
Fedt	6,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	5,9g
Salt	0,45g



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

Karry pastasalat med kyllingeinderfilet hertil spids

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Pasta & salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 151kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Spidskål/spinat blanding 10% (spidskål, babyspinat), Vand,
fuldkornsdurumhvede, semulje, Kyllinge
inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse,
d-xylose, stabilisatorer (E331, E500),
dektrose, Vand, rapsolie, eddike, sukker,
pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret
stivelse, krydderier (karry, gurkemeje,
sennep), salt, mangoaroma,
fortykningsmidler (E401, E415),
surhedsregulerende middel (E330),
konserveringsmidler (E202), pH under
4,5(10%), Vand, sukker, tomatpasta,
dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier
(indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie,
sennepsmel, citronkoncentrat, eddike,
stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E
150c), konserveringsmiddel (E 202), **Ærter**,
Gulerod(3%), Majs, vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Karry pastasalat med kyllingeinderfilet hertil spids

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Pasta & salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 151kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Spidskål/spinat blanding 10% (spidskål, babyspinat), Vand,
fuldkornsdurumhvede, semulje, Kyllinge
inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse,
d-xylose, stabilisatorer (E331, E500),
dektrose, Vand, rapsolie, eddike, sukker,
pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret
stivelse, krydderier (karry, gurkemeje,
sennep), salt, mangoaroma,
fortykningsmidler (E401, E415),
surhedsregulerende middel (E330),
konserveringsmidler (E202), pH under
4,5(10%), Vand, sukker, tomatpasta,
dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier
(indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie,
sennepsmel, citronkoncentrat, eddike,
stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E
150c), konserveringsmiddel (E 202), Ærter,
Gulerod(3%), Majs, vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Karry pastasalat med kyllingeinderfilet hertil spids

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Pasta & salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 151kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Spidskål/spinat blanding 10% (spidskål, babyspinat), Vand,
fuldkornsdurumhvede, semulje, Kyllinge
inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse,
d-xylose, stabilisatorer (E331, E500),
dektrose, Vand, rapsolie, eddike, sukker,
pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret
stivelse, krydderier (karry, gurkemeje,
sennep), salt, mangoaroma,
fortykningsmidler (E401, E415),
surhedsregulerende middel (E330),
konserveringsmidler (E202), pH under
4,5(10%), Vand, sukker, tomatpasta,
dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier
(indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie,
sennepsmel, citronkoncentrat, eddike,
stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E
150c), konserveringsmiddel (E 202), Ærter,
Gulerod(3%), Majs, vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Karry pastasalat med kyllingeinderfilet hertil spids

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Pasta & salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	632kJ / 151kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	17g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	8,5g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Spidskål/spinat blanding 10% (spidskål, babyspinat), Vand,
fuldkornsdurumhvede, semulje, Kyllinge
inderfilet (97%), vand, salt, tapiokastivelse,
d-xylose, stabilisatorer (E331, E500),
dektrose, Vand, rapsolie, eddike, sukker,
pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret
stivelse, krydderier (karry, gurkemeje,
sennep), salt, mangoaroma,
fortykningsmidler (E401, E415),
surhedsregulerende middel (E330),
konserveringsmidler (E202), pH under
4,5(10%), Vand, sukker, tomatpasta,
dextrose, rørsukkersirup, salt, krydderier
(indeholder naturlig aroma), løg, rapsolie,
sennepsmel, citronkoncentrat, eddike,
stabilisator (E 415), gærekstrakt, farve (E
150c), konserveringsmiddel (E 202), **Ærter**,
Gulerod(3%), Majs, vand, salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Pandefrikadeller m. tyttebærsaucе, kartofler hertil

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,9g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælk**, **keprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse (E1414), hyd. veg. protein (soja, majs), krydderier, Rødkål, sukker, eddike, vand, salt, ribssaft, solbærsaft, konserveringsmidler, (E211, E202), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (11%), Vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, guleringsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202). Fremstillet af 45 g frugt pr. 100 g., Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**) (1%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Pandefrikadeller m. tyttebærsaucе, kartofler hertil

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,9g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælk**, **keprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse (E1414), hyd. veg. protein (soja, majs), krydderier, Rødkål, sukker, eddike, vand, salt, ribssaft, solbærsaft, konserveringsmidler, (E211, E202), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (11%), Vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, guleringsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202). Fremstillet af 45 g frugt pr. 100 g., Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**) (1%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Pandefrikadeller m. tyttebærsaucе, kartofler hertil

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,9g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælk**, **keprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse (E1414), hyd. veg. protein (soja, majs), krydderier, Rødkål, sukker, eddike, vand, salt, ribssaft, solbærsaft, konserveringsmidler, (E211, E202), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (11%), Vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, guleringsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202). Fremstillet af 45 g frugt pr. 100 g., Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep**, **selleri**, **gluten**, **soja**) (1%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Pandefrikadeller m. tyttebærsaue, kartofler hertil

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	560kJ / 133kcal
Fedt	7,8g
Heraf mættede fedtsyrer	3,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	4,5g
Protein	4,9g
Salt	0,52g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Svinekød, vand, **hvedemel**, stivelse, salt, **mælk**, **keprotein**, løg, modificeret kartoffelstivelse (E1414), hyd. veg. protein (soja, majs), krydderier, Rødkål, sukker, eddike, vand, salt, ribssaft, solbærsaft, konserveringsmidler, (E211, E202), **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret (11%), Vand, Tyttebær, sukker, glukose-fruktosesirup, vand, guleringsmidler (E440, E415), konserveringsmiddel (E202). Fremstillet af 45 g frugt pr. 100 g., Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder (1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **sennep**, **selleri**, **gluten**, **soja**) (1%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Butter chicken m. ris og rødkålssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,2g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Løg, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur (3%), Vand, Sojabønner, Rapsolie, Ingefær 28 % vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Gurkemeje, **Mandler**, spidskommen, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Butter chicken m. ris og rødkålssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,2g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Løg, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur (3%), Vand, Sojabønner, Rapsolie, Ingefær 28 % vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Gurkemeje, **Mandler**, spidskommen, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Butter chicken m. ris og rødkålssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,3g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,9g
Protein	7,2g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Løg, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur (3%), Vand, Sojabønner, Rapsolie, Ingefær 28 % vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Gurkemeje, **Mandler**, spidskommen, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Butter chicken m. ris og rødkålssalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik huller i filmen.
3. Varmes 15-20 min

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,1g
Salt	0,41g



INDEHOLDER

Hvide ris, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(22%), rødkål, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(11%), Løg, fløde, emulgator: E471, stabilisator: Karagen. Homogeniseret (3%), mælk og fløde, mælkeprotein, yoghurtkultur (3%), Vand, Sojabønner, Rapsolie, Ingefær 28 % vand, maltodextrin, salt, vegetabilisk olie (palme), eddike, sukker, fibre fra citrusskal, fortykningsmiddel (xanthangummi), Koriander, spidskommen, peber, muskatnød, ingefær, allehånde, kardemomme, nelliker, laurbærblade, krydderier., Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærerekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemeje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Gurkemeje, **Mandler**, spidskommen, Kardemomme, Chiliflager

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Kotelet m. flødekartofler og blomkålssalat

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien
3. Varm retten 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Kartofler 60%, vand, rapsolie, **mælk**, **fløde**
2% **æggeblommer**, majsstivelse,
palmeolie, sukker, salt, solsikkeolie,
krydderier, hvidløg, løg, **smørolie**,
mælkeprotein, **vallepulver (mælk)**,
glukosesirup, rapsolie (helt hærdet),
fortykkingsmiddel: (E412); emulgator:
(E471), **sojalecitin**; antioxidant: (E304,
E307), aroma, Svinkam, salt, peber,
Blomkål, Rosiner, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Kotelet m. flødekartofler og blomkålssalat

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien
3. Varm retten 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Kartofler 60%, vand, rapsolie, **mælk**, **fløde**
2% **æggeblommer**, majsstivelse,
palmeolie, sukker, salt, solsikkeolie,
krydderier, hvidløg, løg, **smørolie**,
mælkeprotein, **vallepulver (mælk)**,
glukosesirup, rapsolie (helt hærdet),
fortykkingsmiddel: (E412); emulgator:
(E471), **sojalecitin**; antioxidant: (E304,
E307), aroma, Svinkam, salt, peber,
Blomkål, Rosiner, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Kotelet m. flødekartofler og blomkålssalat

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien
3. Varm retten 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Kartofler 60%, vand, rapsolie, **mælk**, **fløde**
2% **æggeblommer**, majsstivelse,
palmeolie, sukker, salt, solsikkeolie,
krydderier, hvidløg, løg, **smørolie**,
mælkeprotein, **vallepulver (mælk)**,
glukosesirup, rapsolie (helt hærdet),
fortykkingsmiddel: (E412); emulgator:
(E471), **sojalecitin**; antioxidant: (E304,
E307), aroma, Svinkam, salt, peber,
Blomkål, Rosiner, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Kotelet m. flødekartofler og blomkålssalat

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien
3. Varm retten 10-14 min.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	479kJ / 114kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	7,9g
Heraf sukkerarter	0,6g
Protein	7,6g
Salt	0,60g



INDEHOLDER

Kartofler 60%, vand, rapsolie, **mælk**, **fløde**
2% **æggeblommer**, majsstivelse,
palmeolie, sukker, salt, solsikkeolie,
krydderier, hvidløg, løg, **smørolie**,
mælkeprotein, **vallepulver (mælk)**,
glukosesirup, rapsolie (helt hærdet),
fortykkingsmiddel: (E412); emulgator:
(E471), **sojalecitin**; antioxidant: (E304,
E307), aroma, Svinkam, salt, peber,
Blomkål, Rosiner, Bredbladet persille

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG