

Fiskefrikadeller hertil bagekartoffel, spidskål smør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,3g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Kartofler, **Sejffilet** (Pollachius virens) 58%, vand, løg, pasteuriseret **æg**, **hvedemel**, oksetalg, kartoffelmel, modificeret stivelse E 1422, **sojaprotein**, salt, **vallepulver/mælk**, **sojaproteinkoncentrat**, hvid peber. Stegt i rapsolie., spidskål, Vand, 32% **creme fraiche** (**mælk**), sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **Sojabønner**, 46% **smør**, rapsolie, 18% vegetabilsk fedtstof (palme-og kokosolie), vand, **mælkesyrekultur**, salt (1 %). **Bæredygtig** og certificeret palmeolie.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Fiskefrikadeller hertil bagekartoffel, spidskål smør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,3g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Kartofler, **Sejffilet** (*Pollachius virens*) 58%, vand, løg, pasteuriseret **æg**, **hvedemel**, oksetalg, kartoffelmel, modificeret stivelse E 1422, **sojaprotein**, salt, **vallepulver/mælk**, **sojaproteinkoncentrat**, hvid peber. Stegt i rapsolie., spidskål, Vand, 32% **creme fraiche** (**mælk**), sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **Sojabønner**, 46% **smør**, rapsolie, 18% vegetabilsk fedtstof (palme-og kokosolie), vand, **mælkesyrekultur**, salt (1 %). **Bæredygtig** og certificeret palmeolie.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Fiskefrikadeller hertil bagekartoffel, spidskål smør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,3g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Kartofler, **Sejfilet** (*Pollachius virens*) 58%, vand, løg, pasteuriseret **æg**, **hvedemel**, oksetalg, kartoffelmel, modificeret stivelse E 1422, **sojaprotein**, salt, **vallepulver/mælk**, **sojaproteinkoncentrat**, hvid peber. Stegt i rapsolie., spidskål, Vand, 32% **creme fraiche** (**mælk**), sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **Sojabønner**, 46% **smør**, rapsolie, 18% vegetabilsk fedtstof (palme-og kokosolie), vand, **mælkesyrekultur**, salt (1 %). **Bæredygtig** og certificeret palmeolie.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Fiskefrikadeller hertil bagekartoffel, spidskål smør

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat & dressing

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	462kJ / 110kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,4g
Kulhydrat	10g
Heraf sukkerarter	0,7g
Protein	6,3g
Salt	0,48g



INDEHOLDER

Kartofler, **Sejffilet** (*Pollachius virens*) 58%, vand, løg, pasteuriseret **æg**, **hvedemel**, oksetalg, kartoffelmel, modificeret stivelse E 1422, **sojaprotein**, salt, **vallepulver/mælk**, **sojaproteinkoncentrat**, hvid peber. Stegt i rapsolie., spidskål, Vand, 32% **creme fraiche** (**mælk**), sukker, inulin (kostfibre fra cikorie), eddike, rapsolie, pasteuriserede **æggeblommer**, modificeret stivelse, salt, løgmel, hvidløg, aroma (indeholder **mælk**), krydderurter, **smøraroma**, **sennepsmel**, fortykningsmiddel (E415), surhedsregulerende midler (E270, E330), konserveringsmiddel (E202), pH under 4,5, **Sojabønner**, 46% **smør**, rapsolie, 18% vegetabilsk fedtstof (palme-og kokosolie), vand, **mælkesyrekultur**, salt (1 %). **Bæredygtig** og certificeret palmeolie.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Pasta i flødesauce m. bacon og svampe hertil sala

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Champignon, Vand, Gulerod, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg, Løg, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, spidskål, Spidskål Rød, **Mælk**, salt, **osteløbe**, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Fransk hvidvinseddike. Konserveringsmiddel: **natriumdisulfit** (E-224). Inderholder **sulfitter**., Salt, Bredbladet persille(0%), Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Pasta i flødesauce m. bacon og svampe hertil sala

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Champignon, Vand, Gulerod, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg, Løg, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, spidskål, Spidskål Rød, **Mælk**, salt, **osteløbe**, 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**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Fransk hvidvinseddike. Konserveringsmiddel: **natriumdisulfit** (E-224). Inderholder **sulfitter**., Salt, Bredbladet persille(0%), Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Pasta i flødesauce m. bacon og svampe hertil sala

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Champignon, Vand, Gulerod, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg. Løg, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret., spidskål, Spidskål Rød, **Mælk**, salt, **osteløbe**, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi)., Fransk hvidvinseddike. Konserveringsmiddel: **natriumdisulfit** (E-224). Inderholder **sulfitter**., Salt, Bredbladet persille(0%), Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Pasta i flødesauce m. bacon og svampe hertil sala

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	543kJ / 129kcal
Fedt	5,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Champignon, Vand, Gulerod, Svinekød (94%), salt, vand, dextrose, sukker, eddike, konserveringsmidler (E252, E250), antioxidant (E301), stabilisatorer (E451, E452), gærekstrakt, røg, Løg, **fløde**, emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, spidskål, Spidskål Rød, **Mælk**, salt, **osteløbe**, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, løg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortydningsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Vand, hvidløg 18 %, salt, sukker, maltodextrin, vegetabilisk olie (palme), eddike, fibre fra citrusskal, aroma, fortykningsmiddel(xanthangummi), Fransk hvidvinseddike. Konserveringsmiddel: **natriumdisulfit** (E-224). Inderholder **sulfitter**., Salt, Bredbladet persille(0%), Peber, sort, Majsstivelse

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Lasagnesuppe med pasta penne

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien.
3. Varm 15-25 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,9g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Hakked oksekød(22%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Tomater, salt, (1%), Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gær ekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinkstrakt), Salt, Basilikum, Oregano., Peber, sort, Timian, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C.

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Lasagnesuppe med pasta penne

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien.
3. Varm 15-25 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,9g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Hakked oksekød(22%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Tomater, salt, (1%), Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gær ekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinkstrakt), Salt, Basilikum, Oregano., Peber, sort, Timian, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C.

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Lasagnesuppe med pasta penne

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien.
3. Varm 15-25 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,9g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Hakked oksekød(22%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Tomater, salt, (1%), Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gær ekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinkstrakt), Salt, Basilikum, Oregano., Peber, sort, Timian, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°C.

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Lasagnesuppe med pasta penne

TILBEREDNING

Varmes 15-25 min

1. Forvarm ovnen til 180°C.
2. Prik hul i folien.
3. Varm 15-25 min v 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	484kJ / 115kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,2g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,9g
Salt	0,54g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvæde**, semulje, Hakked oksekød(22%), Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(21%), Vand, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Tomater, salt, (1%), Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gær ekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinkstrakt), Salt, Basilikum, Oregano., Peber, sort, Timian, Rosmarin.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 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, Hvidløgpulver, 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, 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	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 5 pers - MANDAG

Paneret kylling hertil krydder kartofler, broccoli og

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ketchup/mayo

1. Kom Kylling, Kart/broccoli på hver deres bageplade.
2. Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,9g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, broccoli, Vindruekerneolie 56%, vand, vineddike, **æggeblomme** 5%, sukker, modificeret stivelse, salt, krydderier (indeholder **sennep**) fortykningsmiddel (xanthangummi, guar gummi), citron ekstrakt, antioxidant (calcium disodium EDTA), farve (betacaroten), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgpulver, Timian(0%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Paneret kylling hertil krydder kartofler, broccoli og

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ketchup/mayo

1. Kom Kylling, Kart/broccoli på hver deres bageplade.
2. Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,9g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, broccoli, Vindruekerneolie 56%, vand, vineddike, **æggeblomme** 5%, sukker, modificeret stivelse, salt, krydderier (indeholder **sennep**) fortykningsmiddel (xanthangummi, guar gummi), citron ekstrakt, antioxidant (calcium disodium EDTA), farve (betacaroten), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgpulver, Timian(0%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Paneret kylling hertil krydder kartofler, broccoli og

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ketchup/mayo

1. Kom Kylling, Kart/broccoli på hver deres bageplade.
2. Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	552kJ / 131kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	6,9g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, broccoli, Vindruekerneolie 56%, vand, vineddike, **æggeblomme** 5%, sukker, modificeret stivelse, salt, krydderier (indeholder **sennep**) fortykningsmiddel (xanthangummi, guar gummi), citronekstrakt, antioxidant (calcium disodium EDTA), farve (betacaroten), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgpulver, Timian(0%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Paneret kylling hertil krydder kartofler, broccoli og

TILBEREDNING

Kold tilbehør: ketchup/mayo

1. Kom Kylling, Kart/broccoli på hver deres bageplade.
2. Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	553kJ / 132kcal
Fedt	5,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,5g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	7,0g
Salt	0,90g



INDEHOLDER

kartofler, rapsolie, salt, Kylling inderfilet 55%, **hvedemel**, vand, rapsolie, salt, kartoffelstivelse, tapiokastivelse, dextrose, nigella frø, græskarfrø, solsikkefrø, gær, broccoli, Vindrukekerneolie 56%, vand, vineddike, **æggeblomme** 5%, sukker, modificeret stivelse, salt, krydderier (indeholder **sennep**) fortykningsmiddel (xanthangummi, guar gummi), citron ekstrakt, antioxidant (calcium disodium EDTA), farve (betacaroten), Tomatpuré (54%), eddike, glukosesirup, sukker, salt, modificeret stivelse, løg, krydderier, fortykningsmiddel (xanthangummi), Rapsolie, Bredbladet persille, Hvidløgpulver, Timian(0%), Salt

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Gullash m. vilde ris. Hertil spidskålssalat m. edam

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,4g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, spidskål, peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Løg, Tomater, salt., 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Gullash m. vilde ris. Hertil spidskålssalat m. edam

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,4g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, spidskål, peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Løg, Tomater, salt., 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Gullash m. vilde ris. Hertil spidskålssalat m. edam

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,4g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, spidskål, peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Løg, Tomater, salt., 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Gullash m. vilde ris. Hertil spidskålssalat m. edam

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	295kJ / 70kcal
Fedt	1,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0g
Kulhydrat	8,9g
Heraf sukkerarter	1,0g
Protein	5,4g
Salt	0,37g



INDEHOLDER

Hvide langkornede ris, vilde ris, Vand, Kalvekød, Gulerod, **Selleri**, Champignon, spidskål, peberfrugt, **Sojabønner**, Spidskål Rød, Løg, Tomater, salt., 64% kalvefond (vand, koncentreret kalvefond, salt), salt, aroma, sukker, modificeret stivelse, løg, tomat, eddike, stabilisator (xanthan gummi), Rapsolie, Paprika., Salt, Hvidløg, spidskommen, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Gl. dags karbonade m. stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Kom karbonade på bageplade
2. Prik hul i folien på sauce/ kartofler
3. Varmes 14-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 113kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,7g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekød (85 %), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydder., **Letmælk** (10%), Vand, **Ærter**, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensalt), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Gl. dags karbonade m. stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Kom karbonade på bageplade
2. Prik hul i folien på sauce/ kartofler
3. Varmes 14-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	457kJ / 109kcal
Fedt	5,5g
Heraf mættede fedtsyrer	2,0g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,4g
Salt	0,68g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekød (85%), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydder., **Letmælk** (10%), Vand, **Ærter**, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerersaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Gl. dags karbonade m. stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Kom karbonade på bageplade
2. Prik hul i folien på sauce/ kartofler
3. Varmes 14-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 113kcal
Fedt	5,9g
Heraf mættede fedtsyrer	2,2g
Kulhydrat	9,0g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,7g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekød (85%), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydder., **Letmælk** (10%), Vand, **Ærter**, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærkstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Gl. dags karbonade m. stuede ærter og kartofler

TILBEREDNING

Varmes 10-14 min

1. Kom karbonade på bageplade
2. Prik hul i folien på sauce/ kartofler
3. Varmes 14-20 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	465kJ / 111kcal
Fedt	5,7g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	9,1g
Heraf sukkerarter	1,7g
Protein	5,5g
Salt	0,69g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekød (85%), kartofler, rasp (**hvedemel**, vand, salt, gær, krydderier), rapsolie, **æg** salt, krydder., **Letmælk** (10%), Vand, **Ærter**, Gulerod, Koncentreret grønsagsfond 67% (vand, gulerodssaft, løgsaft, porrerensaft), salt, gærekstrakt, sukker, aroma, pastinak, modificeret stivelse, fortykningsmiddel (xanthangummi), syre (citronsyre), hvidløg, solsikkeolie., Majsstivelse, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Kyllingefrikadeller m. paprikasauce, stegte kartofl

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rapsolie, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (0%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Kyllingefrikadeller m. paprikasauce, stegte kartofl

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rapsolie, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (0%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Kyllingefrikadeller m. paprikasauce, stegte kartoffl

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	405kJ / 96kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rapsolie, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (0%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Kyllingefrikadeller m. paprikasauce, stegte kartofl

TILBEREDNING

Varm 10-14 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	407kJ / 97kcal
Fedt	4,7g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, Kyllingekød, 66%, vand, **hvedemel**, løg, kartoffelstivelse, salt, **mælketerstof**, acetyleret distivelsephosphat E1414/ kartoffel, hyd. veg. protein, krydderier, urter., Grillet rød og gul peberfrugt, solsikkeolie., Vand, Vand, **kærnemælk**, vegetabiliske olier (raps og palme), modificeret stivelse, emulgator (mono- og diglycerider af vegetabiliske fedtsyrer), stabilisatorer (methylcellulose, guar gummi), surhedsregulerende middel (natriumcitrat, citronsyre), laktaseenzym, aroma., Rapsolie, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver, fortykningsmiddel (xanthangummi) (0%), Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt).

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C.

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Pandekager m. oksekødsfyld og spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

Pandekager: kommes på bageplade.

Kød: prik hul i folien.

Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,2g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(12%), babyspinat, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(7%), Cherrytomat(6%), Majs, vand, salt, Vand, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt.(0%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%) (paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsfør/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja)(0%), Salt, Paprika., spidskommen, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Pandekager m. oksekødsfyld og spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

Pandekager: kommes på bageplade.

Kød: prik hul i folien.

Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	474kJ / 113kcal
Fedt	3,7g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	13g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,3g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(12%), babyspinat, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(7%), Cherrytomat(6%), Majs, vand, salt, Vand, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt.(0%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%) (paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornstrø/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja)(0%), Salt, Paprika., spidskommen, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Pandekager m. oksekødsfyld og spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

Pandekager: kommes på bageplade.

Kød: prik hul i folien.

Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,2g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(12%), babyspinat, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(7%), Cherrytomat(6%), Majs, vand, salt, Vand, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt.(0%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%) (paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsrør/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid), Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja)(0%), Salt, Paprika., spidskommen, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Pandekager m. oksekødsfyld og spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

Pandekager: kommes på bageplade.

Kød: prik hul i folien.

Varm 14-25 min v. 180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	477kJ / 114kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	1,0g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	2,5g
Protein	6,2g
Salt	0,70g



INDEHOLDER

Kærnemælk, hvedemel, vand, æg, rapsolie, salt, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(14%), Hakket oksekød(12%), babyspinat, Udblødte røde kidneybønner, vand, salt, tomatpuré, aroma(7%), Cherrytomat(6%), Majs, vand, salt, Vand, Gulerod(3%), Løg, Tomater, salt.(0%), Rapsolie, Krydderier og urter (33%) (paprika, chilipeber, koriander, gurkemeje, sort peber, bukkehornsrø/bukkehornkløver, spidskommen/spisskummen, oregano, fennikel, rosmarin), løg, salt, gærekstrakt, citronjuicepulver, sukker, hvidløg, cayennepeber, antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid),, Hvidløg, Stensalt, majsstivelse, løg (11,5%), gulerødder(1,5%), solsikkeolie, krydderier, urter (Kan indeholde spor af **senep, selleri, gluten, soja)(0%), Salt, Paprika., spidskommen, Peber, sort**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG