

Italiensk bolognese hertil spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,0g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, babyspinat, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Cherrytomat(5%), Vand, Tomater, salt, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Oregano., Timian, Rosmarin., Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Italiensk bolognese hertil spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	480kJ / 114kcal
Fedt	3,0g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,0g
Salt	0,36g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, babyspinat, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Cherrytomat(5%), Vand, Tomater, salt, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Oregano., Timian, Rosmarin., Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Italiensk bolognese hertil spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,0g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkorns durumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, babyspinat, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Cherrytomat(5%), Vand, Tomater, salt, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Oregano., Timian, Rosmarin., Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Italiensk bolognese hertil spinatsalat

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :	
Energi	473kJ / 113kcal
Fedt	3,1g
Heraf mættede fedtsyrer	0,9g
Kulhydrat	15g
Heraf sukkerarter	1,8g
Protein	6,0g
Salt	0,35g



INDEHOLDER

Vand, **fuldkornsdurumhvede**, semulje, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330), Hakket oksekød, babyspinat, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Cherrytomat(5%), Vand, Tomater, salt, Rapsolie, Koncentreret oksefond 62% (vand, oksekød) salt, aroma, gærekstrakt, oksekødfedtstof 1%, løgsaftkoncentrat, modificeret stivelse, syre (citronsyre), fortykningsmiddel (xanthangummi) solsikkeolie, hvidløg, antioxidant (rosmarinekstrakt), Hvidløg, Vand, glukosesirup, aroma, salt, sukker, karamelsukker, tomat, maltodextrin, modificeret stivelse, løg, krydderier (med **sennep**, **sellerifrø**), hvidløg, syre (mælkesyre, calcium lactat), Salt, Peber, sort, Oregano., Timian, Rosmarin., Basilikum

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en kerntemperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Kyllingefrikassé m. kogte kartofler

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,6g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(23%), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Grønne asparges, Babykarotter, Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Kyllingefrikassé m. kogte kartofler

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,6g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (23%), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Grønne asparges, Babykarotter, Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Kyllingefrikassé m. kogte kartofler

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,6g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (23%), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Grønne asparges, Babykarotter, Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulerod, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Kyllingefrikassé m. kogte kartofler

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	388kJ / 92kcal
Fedt	4,3g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	6,6g
Heraf sukkerarter	1,3g
Protein	6,6g
Salt	0,62g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt,(23%), Vand, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Grønne asparges, Babykarotter, Ærter, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, aroma (indeholder **byg, æg**), sukker, kyllingefedt 3%, grønsagsjuicekoncentrat (porrer, gulero, leg), modificeret stivelse, maltodextrin, citronsaftpulver, fortyndingsmiddel (xanthangummi), krydderier (peber, gurkemaje) antioxidant (rosmarinekstrakt) **under 20 ppm gluten**, Citronsaft, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Tarteletter med høns i asparges

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Vand, **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, asparges, vand, salt, citronsyre, Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., 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

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	565kJ / 135kcal
Fedt	5,8g
Heraf mættede fedtsyrer	2,5g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Vand, **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, asparges, vand, salt, citronsyre, Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., 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

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	577kJ / 137kcal
Fedt	6,0g
Heraf mættede fedtsyrer	2,6g
Kulhydrat	12g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,5g
Salt	0,85g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Vand, **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, asparges, vand, salt, citronsyre, Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., 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

TILBEREDNING

Kold tilbehør: Salat

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	626kJ / 149kcal
Fedt	6,6g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	14g
Heraf sukkerarter	0,8g
Protein	8,4g
Salt	0,83g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt (24%), Vand, **Hvedemel**, Veg. Margarine (palme- og rapsolie, vand, salt, emulgator (E322, E471, E475), surhedsregulerende middel (E330), aroma), **grahamsmel**, asparges, vand, salt, citronsyre, Spidskål Rød, spidskål, **Sojabønner, fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Modificeret stivelse, salt, vegetabilsk olie (palme), gærekstrakt, kyllingekstrakt 6,4 %, vegetabilsk fedtstof (palme), sukker, aroma, løg, porreekstrakt, gulerodssaftpulver, salvie., Majsstivelse, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Paprikagryde m. kylliing, cocktailpølser og peberfru

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	376kJ / 90kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	1,8g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	12g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt, Kogt Hønskød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Vand, Champignon, Kyllingekød maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konserveringsmiddel (Natriumnitrit), Røg aroma, (5%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, 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**, Tomater, salt (1%), Majsstivelse, Paprika, Hvidløg, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Paprikagryde m. kylliing, cocktailpølser og peberfru

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	376kJ / 90kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	1,8g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	12g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt, Kogt Hønskød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Vand, Champignon, Kyllingekød maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konservingsmiddel (Natriumnitrit), Røg aroma, (5%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, 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**, Tomater, salt (1%), Majsstivelse, Paprika., Hvidløg, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Paprikagryde m. kylliing, cocktailpølser og peberfru

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	376kJ / 90kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	1,8g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	12g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt, Kogt Hønssekød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Vand, Champignon, Kyllingekød maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konserveringmiddel (Natriumnitrit), Røg aroma, (5%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, 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**, Tomater, salt (1%), Majsstivelse, Paprika., Hvidløg, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Paprikagryde m. kylliing, cocktailpølser og peberfru

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	376kJ / 90kcal
Fedt	3,4g
Heraf mættede fedtsyrer	0,7g
Kulhydrat	1,8g
Heraf sukkerarter	0,9g
Protein	12g
Salt	0,53g



INDEHOLDER

kartofler, **vallepermeat (mælk)**, fløde, **skummetmælk**, salt, krydderi, peberekstrakt, Kogt Hønskød, Tomat (70%), Tomatjuice og surhedsregulerende middel: citronsyre (E-330)(9%), Vand, Champignon, Kyllingekød maskinelt udbenet 92%, Vand, Salt, Glukosesirup, Proteintarm, Koriander, Peber, **selleri**, Løg, Chili, Stabilisator (Diphosphat), Hvidløg, Antioxidant (Ascorbinsyre), Konservingsmiddel (Natriumnitrit), Røg aroma, (5%), **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg, Løg, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Rød peber, vand, eddike, sukker, salt, 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**, Tomater, salt (1%), Majsstivelse, Paprika., Hvidløg, Rød peberfrugt 54 %, maltodextrin, salt, eddike, vegetabilisk olie (palme), sukker, krydderier (paprika og cayennepeber), fibre fra citrusskal, citronsaftkoncentrat, rødbedepulver,

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Hamburgerryg med kold bearnaise, salat & kartofl

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og sauce

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,7g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konserveringsmiddel (E 250), Røget på bogeflis., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(16%), spidskål, Spidskål Rød(3%), babyspinat, **Sojabønner**, Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfit)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Hamburgerryg med kold bearnaise, salat & kartofl

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og sauce

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,7g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konservingsmiddel (E 250), Røget på bogeflis., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(16%), spidskål, Spidskål Rød(3%), babyspinat, **Sojabønner**, Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfit)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Hamburgerryg med kold bearnaise, salat & kartofl

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og sauce

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,7g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konservingsmiddel (E 250), Røget på bogeflis., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(16%), spidskål, Spidskål Rød(3%), babyspinat, **Sojabønner**, Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfit)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Hamburgerryg med kold bearnaise, salat & kartoffl

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat og sauce

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	425kJ / 101kcal
Fedt	4,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,1g
Kulhydrat	7,7g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	7,7g
Salt	0,77g



INDEHOLDER

Kartofler 99,7%, salt 0,3%, Svinekam (88%), Vand (8%), Salt (2,5%), glykosesirup, stabilisator (E 451, E 450), konsistensmiddel(E407a), dextrose, antioxidant (E 301), Konservingsmiddel (E 250), Røget på bogeflis., **skummetmælk** og **fløde**, syrningskultur(16%), spidskål, Spidskål Rød(3%), babyspinat, **Sojabønner**, Eddike, løg, salt, krydderier, krydderiekstrakter, antioxidant (E224 (sulfit)), farve (E150c), rørsukker, Estragon, Salt, Hvid peber.

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Hakkebøf med svampesauce, kartofler og bagte gr

TILBEREDNING

Varmes 15-20 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,4g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Gulerod, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Champignon, Rapsolie, Løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, 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**, æbleeddike 5%, Sukker, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Hakkebøf med svampesauce, kartofler og bagte gr

TILBEREDNING

Varmes 15-20 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,4g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Gulerod, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Champignon, Rapsolie, Løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærkekstrakt, 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**, æbleeddike 5%, Sukker, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Hakkebøf med svampesauce, kartofler og bagte gr

TILBEREDNING

Varmes 15-20 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,4g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Gulerod, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Champignon, Rapsolie, Løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, 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**, æbleeddike 5%, Sukker, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Hakkebøf med svampesauce, kartofler og bagte gr

TILBEREDNING

Varmes 15-20 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	537kJ / 128kcal
Fedt	8,4g
Heraf mættede fedtsyrer	3,9g
Kulhydrat	7,5g
Heraf sukkerarter	2,0g
Protein	5,4g
Salt	0,34g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%), Gulerod, **fløde**; emulgator: E471; stabilisator: Karagen. Homogeniseret, Vand, Champignon, Rapsolie, Løg, Majsstivelse, Koncentreret kyllingefond 52% (vand, kyllingekød), salt, gærsekstrakt, 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**, æbleeddike 5%, Sukker, Salt, Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Brioche burger m. salat og kartoffeltern

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

Kartofler: I ovn eller på pande

Kød: I ovn eller på pande

Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	657kJ / 157kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,7g
Salt	0,31g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%),
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**.
Isbergsalat, Cherytomat(5%),
Vindrukerneolie 56%, vand, vineddike,
æggeblomme 5%, sukker, modificeret
stivelse, salt, krydderier (indeholder
sennep) fortykningsmiddel
(xanthangummi, guar gummi),
citronkstrakt, antioxidant (calcium
disodium EDTA), farve (betacaroten),
Rapsolie, squash, Hvidløgpulver, Salt,
Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Brioche burger m. salat og kartoffeltern

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

Kartofler: I ovn eller på pande

Kød: I ovn eller på pande

Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	656kJ / 156kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,8g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,7g
Salt	0,30g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%),
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**.
Isbergsalat, Cherytomat(5%),
Vindrukekerneolie 56%, vand, vineddike,
æggeblomme 5%, sukker, modificeret
stivelse, salt, krydderier (indeholder
sennep) fortykningsmiddel
(xanthangummi, guar gummi),
citronkstrakt, antioxidant (calcium
disodium EDTA), farve (betacaroten),
Rapsolie, squash, Hvidløgpulver, Salt,
Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Brioche burger m. salat og kartoffeltern

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

Kartofler: I ovn eller på pande

Kød: I ovn eller på pande

Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	657kJ / 157kcal
Fedt	9,1g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,7g
Salt	0,31g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%),
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**.
Isbergsalat, Cherytomat(5%),
Vindrukerneolie 56%, vand, vineddike,
æggeblomme 5%, sukker, modificeret
stivelse, salt, krydderier (indeholder
sennep) fortykningsmiddel
(xanthangummi, guar gummi),
citronkstrakt, antioxidant (calcium
disodium EDTA), farve (betacaroten),
Rapsolie, squash, Hvidløgpulver, Salt,
Timian(0%)

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til en temperatur på 75°C

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Brioche burger m. salat og kartoffeltern

TILBEREDNING

Kold tilbehør: salat & dressing

Kartofler: I ovn eller på pande

Kød: I ovn eller på pande

Varm 10-14 min v.180°C.

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	662kJ / 158kcal
Fedt	9,2g
Heraf mættede fedtsyrer	2,9g
Kulhydrat	11g
Heraf sukkerarter	1,1g
Protein	6,8g
Salt	0,31g



INDEHOLDER

Kartofler, salt, **oksekød**(89,92%),kartoffel (10%), salt(0,04%),peber(0,04%),
Fuldkornshvedemel 59%, vand, sukker,
hvedegluten, rapsolie, gær, salt tilsat jod,
hvedemel, emulgator (vegetabilisk E472e).
Kan indeholde spor af **sesamfrø**.
Isbergsalat, Cherytomat(5%),
Vindrukekerneolie 56%, vand, vineddike,
æggeblomme 5%, sukker, modificeret
stivelse, salt, krydderier (indeholder
sennep) fortykningsmiddel
(xanthangummi, guar gummi),
citronkstrakt, antioxidant (calcium
disodium EDTA), farve (betacaroten),
Rapsolie, squash, 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	454kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



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%,
Hvidlødspulver, honing, Salt, 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	454kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



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%,
Hvidlødspulver, honing, Salt, 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	454kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



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%,
Hvidlødspulver, honing, Salt, 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	454kJ / 108kcal
Fedt	5,2g
Heraf mættede fedtsyrer	1,1g
Kulhydrat	9,9g
Heraf sukkerarter	2,6g
Protein	5,0g
Salt	0,63g



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%,
Hvidlødspulver, honing, Salt, Dild, eddike,
salt, aroma., Timian(0%), Mynte,
Bredbladet persille(0%), Peber, sort

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kernetemperatur 75°C

Familiepakke 5 pers - MANDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Hvide langkornede ris, vilde ris, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødløg(3%), peberfrugt, Vand, **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, Koncetreret 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**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. .. **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

Familiepakke 2 pers - MANDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Hvide langkornede ris, vilde ris, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødløg(3%), peberfrugt, Vand, **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, Koncetreret 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**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. .. **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

Familiepakke 3 pers - MANDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Hvide langkornede ris, vilde ris, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødløg(3%), peberfrugt, Vand, **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, Koncetreret 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**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. .. **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

Familiepakke 4 pers - MANDAG

Penang karry med kylling og ris

TILBEREDNING

Varm 20-25 min

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

Næringsindhold per 100 gr. :

Energi	413kJ / 98kcal
Fedt	3,6g
Heraf mættede fedtsyrer	3,0g
Kulhydrat	7,6g
Heraf sukkerarter	1,4g
Protein	8,2g
Salt	0,49g



INDEHOLDER

Kyllingebryst (96 %), tapiokastivelse, salt., Hvide langkornede ris, vilde ris, kokosnøddeekstrakt 71%, Vand 28,65%, Guargummi 0,35%(17%), blomkål, Grønne bønner, **Selleri**, gulerødder, porresnit, **bladselleri**, løg., Rødløg(3%), peberfrugt, Vand, **Tørret** rød chili 20%, skalotteløg, hvidløg, citrongræs, salt, galangal, gurkemeje, spidskommen, korianderfrø, krydderier (kanel, muskat), Majsstivelse, 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**, rørsukker, Ansjos ekstrakt (**fisk**) **skaldyr**, salt, sukker. . **Limeblad**

Opbevares på køl 5+ grader

Opvarmes altid til kerntemperatur 75°

Familiepakke 5 pers - MANDAG