

ARDO A/S | SLIPSHAVNSVEJ 2 | 5800 NYBORG | +45 65 310 310 | FRIGODAN.DK

# Sortiment



Så kan du godt tø op...



We preserve nature's gifts

MONOGRØNTSAGER 2 | MONOGRØNTSAGER OG SVAMPE 10 | GRØNTSAGSBLANDINGER 11 |  
SAUTEREDE OG GRILLEDE PRODUKTER 15 | PASTA, KARTOFLER, MADKORN, RIS 16 |  
KRYDDERURTER 17 | FRUGT OG BÆR 20 | FRUGT, BÆR, GRØNTSAGSPURÉER 22 |  
ØKOLOGI 23 | FINGERFOOD 28 | VEGANSK OG VEGETAR 29



## MONOGRØNTSAGER

### Ærter

fine, mellemfine og ekstra fine



Varenr.: 809800, 809802 og 809817

Ingredienser: Ærter

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Fakta om vores ærter:

- Mange vitaminer og næringsstoffer bevares ved opbevaring på frost.
- Efter 9 måneders opbevaring på frost vil ærterne have mistet 5% af de C-vitaminer de havde ved indfrysningen.
- Det danske klima er optimalt til at dyrke nogle af verdens bedste ærter.
- Høstsæsonen er på 2 mdr.
- Frigodan ærter fås som konventionelle og økologiske.
- Ærterne er uden tilsætningsstoffer og konserveringsmidler.
- Senest 3 timer efter høsten er ærterne indfrosset.



### Slikærter



Varenr.: 886085

Ingredienser: Slikærter

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Sukkerærter



Varenr.: 886542


Ingredienser: Sukkerærter

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g






**Porrer**  
i skiver

 Varenr.: 809816  
Ingredienser: Porrer  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




**Porrer**  
Julienne

 Varenr.: 809048  
Ingredienser: Porrer  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




**Grønne asparges**

 Varenr.: 886028  
Ingredienser: Grønne asparges  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g




**Dinerbønner**

 Varenr.: 809948  
Ingredienser: Bønner  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




**Haricots verts**  
meget fine

 Varenr.: 809949  
Ingredienser: Bønner  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Haricots verts**  
ekstra fine

 Varenr.: 886041  
Ingredienser: Bønner  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





## MONOGRØNTSAGER

### Brocolibuketter

40-60 mm



Varenr.: 800103

Ingredienser: Broccoli

Indhold pr. krt.: 1 x 5000 g



### Brocolibuketter

håndskårne



Varenr.: 93411406, 93411422

Ingredienser: Broccoli

Indhold pr. krt.: 1 x 5 kg og 1 x 10 kg



### Blomkål

5-15 mm, 15-35 mm  
og 30-60 mm



Varenr.: 800113, 809047 og 809945

Ingredienser: Blomkål

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Blomkålsris



Varenr.: 809110

Ingredienser: Blomkål

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Romanescokål



Varenr.: 886056

Ingredienser: Romanescokål

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Skorzonerrod



Varenr.: 886048

Ingredienser: Skorzonerrod

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





**Helbladet Spinat**  
løsfrossen



Varenr.: 886074, 886646

Ingredienser: Helbladet spinat

Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g og  
4 x 2500 g



**Spinat**

hakket og hel, i  
portioner, hel i blokke



Varenr.: 809821, 809962 og 886049

Ingredienser: Spinat

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Spinat "Foglia"**  
ekstra kvalitet



Varenr.: 886636

Ingredienser: Helbladet spinat

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Grønkål**

hakket, i portioner



Varenr.: 809822

Ingredienser: Hakket grønkål


Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g






## MONOGRØNTSAGER

### Majs, Supersweet majs og Minimajs

 Varenr.: 809956, 809020 og 886119  
Ingredienser: Majs  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




### Kvarte Majskolber

 Varenr.: 886150  
Ingredienser: Kvarte Majskolber  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




### Halve Majskolber

 Varenr.: 886052  
Ingredienser: Halve Majskolber  
Indhold pr. krt.: 2 x 2500 g




### Hvidkål snittet

 Varenr.: 886623  
Ingredienser: Hvidkål  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




### Selleri i strimler

 Varenr.: 886532  
Ingredienser: Selleri  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Selleritern

 Varenr.: 809814  
Ingredienser: Selleri  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





**Søde kartofler  
i tern**



Varenr.: 886639

Ingredienser: Søde kartofler  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Groftskårne  
rødbeder**



Varenr.: 809090

Ingredienser: Rødbeder  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Groftskårne  
pastinakker**



Varenr.: 886583

Ingredienser: Pastinakker  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Pastinak  
i strimler**



Varenr.: 886640

Ingredienser: Pastinakker  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Artiskokbunde**



Varenr.: 886571

Ingredienser: Artiskokbunde  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Halve Avocado**



Varenr.: 886098

Ingredienser: Avocado 99,7%,  
askorbinsyre, citronsyre, salt  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g





## MONOGRØNTSAGER

### Løg i tern og skiver

Varenr.: 809805, 809824  
Ingredienser: Løg  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Miniløg

Varenr.: 809826  
Ingredienser: Løg, små hele  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Rødløg i skiver

Varenr.: 886625  
Ingredienser: Rødløg  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Forstegte løg i skiver

Varenr.: 809022  
Ingredienser: Løg, rapsolie  
Indhold pr. krt.: 6 x 1000 g



### Grøn peber i tern og strimler

Varenr.: 809953 og 886594  
Ingredienser: Grøn peberfrugt  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Rød peber i tern og strimler

Varenr.: 809952 og 809954  
Ingredienser: Rød peberfrugt  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





Rosenkål



Varenr.: 809950

Ingredienser: Rosenkål

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Courgetter



Varenr.: 886027

Ingredienser: Courgetter

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Kastanjer



Varenr.: 885006

Ingredienser: Kastanjer

Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



Kørvel



Varenr.: 886514

Ingredienser: Kørvel

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Cherry tomater



Varenr.: 886699

Ingredienser: Cherry tomater

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Semi dried tomater



Varenr.: 809087

Ingredienser: Tomater

Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g





## MONOGRØNTSAGER OG SVAMPE

### Babykarotter og Pariserkarotter



Varenr.: 809946 og 809947

Ingredienser: Karotter

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Gulerødder i tern, skiver og strimler



Varenr.: 809810, 809811, 809944

Ingredienser: Gulerødder

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Svampe

Varenr.: 885009, 885010

Ingredienser: Svampemix,  
Svampemix m. Karl Johan

Indhold pr. krt.: 10 x 600 g



### Champignon i skiver

Varenr.: 809836

Ingredienser: Champignon

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





**Rodfrugtblanding**

Varenr.: 809056  
 Ingredienser: Skorzonierrod 20 %, knudekål 20 %, kålroe 20 %, gulerødder 20 %, pastinakker 10 %, selleri 10 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Rustikke rodfrugter**

Varenr.: 809066  
 Ingredienser: Pastinakker 25 %, rødløg 25 %, gulerødder 25 %, selleri 25 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Kløvet gulerodsmix**

Varenr.: 809960  
 Ingredienser: Kløvede gule gulerødder 50 %, kløvede orange gulerødder 50 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Brunoise mix**

Varenr.: 809071  
 Ingredienser: Selleri i tern 33 %, gulerødder i tern 32 %, porresnit 15 %, bladselleri 10 %, løg i tern 10 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Mediterranean Brunoise**

Varenr.: 886589  
 Ingredienser: Tomater i tern 38 %, courgetter i tern 20 %, auberginer i tern 20 %, løg i tern 10 %, rød peber i tern 6 %, grøn peber i tern 6 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Ratatouille**

Varenr.: 886043  
 Ingredienser: Tomater (kvarter) 38 %, courgetter i tern 20 %, auberginer i tern 20 %, løg i skiver 10 %, rød peberfrugt 6 %, grøn peberfrugt 6 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





## GRØNTSAGSBLANDINGER

### Bønnemix



Varenr.: 809109  
Ingredienser: 34 % sojabønner, 33 % sorte bønner\*, 33 % Cannellini-bønner\* (hvide kidneybønner).  
\*Udblødt og forkogte  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Grøntsagssymfoni



Varenr.: 809013  
Ingredienser: Gulerødder 40 %, ærter, mellemfne kv. 1 35 %, romaneskøkål 15 %, gul peber 10 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Zucchini mix



Varenr.: 886576  
Ingredienser: Grønne courgetter 35 %, gule courgetter 35 %, halve dadel-tomater 20 %, rødløg i skiver 10 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Romanesco-blanding



Varenr.: 809014  
Ingredienser: Romaneskokål 34 %, blomkål 33 %, pariserkarotter 33 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Blomkålsblanding



Varenr.: 809851  
Ingredienser: Blomkål 34 %, gulerødder 33 %, ærter, mellemfne kv. 1 33 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Broccoliblanding



Varenr.: 809907  
Ingredienser: Broccoli 35 %, blomkål 35 %, gulerødder 30 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





**Euromix**

Varenr.: 886575  
 Ingredienser: Gule gulerødder 25 %, orange gulerødder 25 %, romanobønner 25 %, broccolibuketter 25 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Mellemfine ærter og gulerødder**

Varenr.: 809901  
 Ingredienser: Gulerødder 50 %, ærter, mellemfine kv. 1 50 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Gøntsagsblanding**

Varenr.: 809850  
 Ingredienser: Ærter, mellemfine kv. 1 32 %, gulerødder 32 %, bønner 18 %, majs 18 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Majsblanding**

Varenr.: 809847  
 Ingredienser: Ærter, mellemfine kv. 1 46 %, majs 39 %, rød peberfrugt 15 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Suppeurter**

Varenr.: 809929  
 Ingredienser: Gulerødder 40 %, porrer 30 %, selleri 20 %, pastinakker 10 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g

**Kroblanding**

Varenr.: 809064  
 Ingredienser: Slikærter 25 %, blomkål 25 %, kløvede gule gulerødder 25 %, kløvede orange gulerødder 25 %  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





**Peberfrugt**  
3-farvet i strimler

Varenr.: 886551  
Ingredienser: Rød peberfrugt 34 %, grøn peberfrugt 33 %, gul peberfrugt 33 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Peberfrugt**  
3-farvet i tern

Varenr.: 886580  
Ingredienser: Rød peberfrugt 34 %, grøn peberfrugt 33 %, gul peberfrugt 33 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Julienneblanding**

Varenr.: 809075  
Ingredienser: Orange gulerødder 36 %, gule gulerødder 31 %, pastinakker 23 %, grønne asparges 10 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Wokblanding**  
med inspiration fra Bali

Varenr.: 809852  
Ingredienser: Gulerødder 31 %, løg 11 %, selleri 10 %, gul peberfrugt 10 %, rød peberfrugt 10 %, bønnespirer 9 %, sukkerærter 7 %, kinesiske svampe 6 %, baby-majs 6 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Wokblanding**  
kinesisk inspireret

Varenr.: 809011  
Ingredienser: Gulerødder 50 %, selleri 20 %, bønner 20 %, kinesiske svampe 10 %  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Se inspiration og masser  
af opskriftforslag på  
**frigodan.dk**





## Sauteret gulerodsmix

Varenr.: 886118  
 Ingredienser: Forstegt i solsikkeolie: orange gulerødder, gule gulerødder, lilla gulerødder, solsikkeolie  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



## Grill-sauterede grøntsager

Varenr.: 809062 - Ingredienser: Grillede grøntsager 28,5 % (gul og rød peber, løg i tern, grillet i solsikkeolie), cherrytomater 14 %, babykarotter 14 %, bønner 11,5 %, champignon 11,5 %, perleløg 11,5 %, kryddersmør 9 % (indeholder bl.a. hvede, soja, sennep, svovldioxid). Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



## Grillet peberfrugt i tern

Varenr.: 809061  
 Ingredienser: Grillet rød peberfrugt 50 %, grillet gul peberfrugt 50 % (grillet i solsikkeolie)  
 Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



## Grillede courgetter Grillede auberginer Grillede peberfrugter, halve

Varenr.: 886080, 886081, 886082  
 Ingredienser: Grillede courgetter i skiver 100 %, grillede auberginer i skiver 100 %, grillet rød peber 50 %, grillet gul peber 50 % (grillet i solsikkeolie)  
 Indhold pr. krt.: 5 x 1000 g



## Mediterranean pastasalat m. dressing

Varenr.: 886124  
 Ingredienser: Forkogte mezze pastapenne 42 % (durumhvede, vand), grillede grøntsager 22 % (courgetter, gul og rød peber, solsikkeolie), kandiserede tomater, løg, dressing, olivenolie.  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Mangler du information om vores produkter eller inspiration til spændende retter, så tag et kig på [frigodan.dk](http://frigodan.dk)





## Fuldkornspasta

penne, forkogte

Varenr.: 886112

Ingredienser: Vand, fuldkornsdurumhvede (semolina)

Indhold pr. krt.: 4 x 2000 g



## Forkogt Pasta

Penne, skruer og skruer "Tricolore"

Varenr.: 886106, 886107, 886109

Ingredienser: Vand, durumhvede (semolina)

Indhold pr. krt.: 4 x 2000 g



## Ris og Ris mix

forkogt

Varenr.: 886573, 886607

Ingredienser: Vand, ris og vand, ris, vilde ris

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



## Halve Kartoffler

med skræl



Varenr.: 886084

Ingredienser: Kartoffler

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



## Hvedekerner

forkogte

Varenr.: 809093

Ingredienser: Vand, hvedekerner

Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g





**Dild**



Varenr.: 886016  
 Ingredienser: Dild  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Persille**



Varenr.: 885001  
 Ingredienser: Persille  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Basilikum**



Varenr.: 886023  
 Ingredienser: Basilikum  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Purløg**



Varenr.: 886015  
 Ingredienser: Purløg  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Hvidløg  
 i tern**



Varenr.: 886022  
 Ingredienser: Hvidløg  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Hele Hvidløgsfed**



Varenr.: 877010  
 Ingredienser: Hvidløg  
 Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



**Skalotteløg**



Varenr.: 886598  
 Ingredienser: Skalotteløg  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Forårsløg**



Varenr.: 886403  
 Ingredienser: Forårsløg  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g





## KRYDDERURTER

### Chili i tern, rød



Varenr.: 886409  
Ingredienser: Chili  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Estragon



Varenr.: 886410  
Ingredienser: Estragon  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Ingefær i tern



Varenr.: 886411  
Ingredienser: Ingefær  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Koriander



Varenr.: 886412  
Ingredienser: Koriander  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Mynte



Varenr.: 886413  
Ingredienser: Mynte  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Rosmarin



Varenr.: 886414  
Ingredienser: Rosmarin  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Oregano



Varenr.: 886415  
Ingredienser: Oregano  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



### Bredbladet Persille



Varenr.: 886416  
Ingredienser: Bredbladet persille  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g





**Provence**  
krydderurteblanding



Varenr.: 886420  
 Ingredienser: Rosmarin, timian  
 og oregano  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Asiatisk inspireret**  
krydderurteblanding



Varenr.: 886421  
 Ingredienser: Skalotteløg, forårsløg,  
 hvidløg, ramsløg, ingefær, rød peber-  
 frugt 8 % og rød chili 4 %.  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**BBQ inspireret**  
krydderurteblanding

Varenr.: 886402  
 Ingredienser: Krydderurter 90 % (skalotte-  
 løg, hvidløg, merian, salvie, rosmarin,  
 timian, rød chili), semi dried tomater 8 %  
 og solsikkeolie 2 %,  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Krydderurte-  
blanding**  
a la Mexicana

Varenr.: 886404  
 Ingredienser: Grøntsager 72 % (grillet rød peber-  
 frugt, rødløg, flåede tomater i tern, grillet gul peber-  
 frugt, semi dried tomater) krydderurter 26 %  
 (forårsløg, koriander, hvidløg, chili) og solsikkeolie 2 %  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Italiensk inspireret**  
krydderurtemix



Varenr.: 886422  
 Ingredienser: Krydderurter 65 %  
 (persille, basilikum, ramsløg, timian,  
 oregano) rødløg 35 %,  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Thai inspireret**  
krydderurteblanding



Varenr.: 886419  
 Ingredienser: Koriander, citrongræs,  
 skalotteløg, ingefær, hvidløg, lime-  
 blade, rød chili og galangal 2 %  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g



**Ramsløg**



Varenr.: 886097  
 Ingredienser: Ramsløg  
 Indhold pr. krt.: 5 x 1000 g



**8 Krydderurte-  
blanding**



Varenr.: 886606  
 Ingredienser: Persille 27 %,  
 karse, dild, kørvel, purløg, syre,  
 rucola og kvæsur  
 Indhold pr. krt.: 8 x 250 g





### Blåbær og Brombær



Varenr.: 809532 og 809534

Ingredienser: Blåbær og Brombær

Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Skovbærmix



Varenr.: 809537

Ingredienser: Blåbær 20 %,  
brombær 20 %, solbær 20 %,  
ribs 20 %, jordbær 20 %

Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Solbær og Rijs



Varenr.: 809844 og 809841

Ingredienser: Solbær og Rijs

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Kirsebær og Stikkelsbær



Varenr.: 809840 og 809842

Ingredienser: Kirsebær og Stikkelsbær

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Jordbær I og Jordbær II



Varenr.: 809839 og 809940

Ingredienser: Jordbær

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Hindbær og Hindbærsmuld



Varenr.: 809535 og 809529


Ingredienser: Hindbær

Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g






## Rabarber og Sveskeblommer

 Varenr.: 809843 og 809869  
 Ingredienser: Rabarber og Sveskeblommer  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




## Æblebåde og Æbletern

10x10 mm

 Varenr.: 809538 og 809845  
 Ingredienser: Æbler, citronsyre, askorbinsyre, salt  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




## Grødæbler til udkogning

 Varenr.: 809540  
 Ingredienser: Æbler askorbinsyre, citronsyre, salt  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




## Hyben

 Varenr.: 809097  
 Ingredienser: Hyben  
 Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g




## Ananas

 Varenr.: 809070  
 Ingredienser: Ananas  
 Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



## Mangotern

 Varenr.: 809083  
 Ingredienser: Mango  
 Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g





## Eksotisk Frugtsymfoni

(Frugtsalat med passionsfrugtsauce)

Varenr.: 886002  
Ingredienser: Ananas, papaya, honning- og cantaloupmelon, vindruer, mango, mandarin, kiwi, passionsfrugtsauce 12 %  
Indeholder en phenylalaninkilde  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



## Tranebær og Tyttebær



Varenr.: 809531 og 809073  
Ingredienser: Tranebær og Tyttebær  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g,  
4 x 2500 g



## Frugtpuréeer, varmebehandlede



Varenr.: 886125, 886200, 886127, 886128  
Ingredienser: Jordbær, hindbær u/kerner, banan, mango  
Indhold pr. krt.: 5 x 1000 g



## Grøntsagspuréeer



Varenr.: 886009, 886010, 886011, 886012, 886013, 886014  
Ingredienser: Bønner, Broccoli, Gulerødder, Blomkål, Selleri, Ærter  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



## Granatæblekerner



Varenr.: 847910  
Ingredienser: Granatæblekerner  
Indhold pr. krt.: 18 x 250 g





**Økologiske danske Ærter**

Varenr.: 809601  
 Ingredienser: Økologiske danske ærter  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Økologiske Majs**

Varenr.: 809602  
 Ingredienser: Økologiske majs  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Økologiske Jordskokker i skiver**

Varenr.: 809617  
 Ingredienser: Økologiske Jordskokker i skiver  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Økologiske groftskårne Gulerødder**

Varenr.: 809609  
 Ingredienser: Økologiske Gulerødder  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



**Økologisk Broccoli**

Varenr.: 809619  
 Ingredienser: Økologisk broccoli  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2000 g



**Økologisk Hakket Grønkål**

Varenr.: 809624  
 Ingredienser: Økologisk grønkål  
 Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g





Økologisk  
Porresnit



Varenr.: 886075  
Ingredienser: Økologisk porresnit  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Økologiske  
Tomater i tern



Varenr.: 886088  
Ingredienser: Økologiske tomater i tern  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Økologiske Løg i  
tern og skiver



Varenr.: 886634 og 886650  
Ingredienser: Økologiske løg  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Økologiske  
Suppeurter



Varenr.: 809612  
Ingredienser: Gulerødder\* 40 %, porrer\* 30 %, selleri\* 20 %, pastinakker\* 10 %  
\* = økologisk  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Økologiske  
Rodfrugter



Varenr.: 809613  
Ingredienser: Orange gulerødder\* 27 %, gule gulerødder\* 27 %, selleri\* 23 %, pastinakker\* 23 %  
\* = økologisk  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



Husk at frosne grøntsager og frugter tæller på lige fod med friske i 6-om-dagen regnskabet.



**Økologisk 3-farvet Peberfrugtmix**  
i tern

Varenr.: 809620  
Ingredienser: gul peberfrugt\* 34 %, rød peberfrugt\* 33 %, grøn peberfrugt\* 33 %. \* = økologisk  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




**Økologisk 3-farvet Peberfrugtmix**  
i strimler

Varenr.: 886156  
Ingredienser: Rød peberfrugt\* 34 %, grøn peberfrugt\* 33 %, gul peberfrugt\* 33 %. \* = økologisk  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




**Økologisk Wokmix**

Varenr.: 886559  
Ingredienser: Broccolibuketter\*, gule gulerødder\*, orange gulerødder\*, grønne bønner\*, rød peberfrugt\*, løg\*. \* = økologisk  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g




**Økologisk Persille, bredbladet**

Varenr.: 886407  
Ingredienser: Økologisk persille, bredbladet  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g




**Økologiske Hvidløg**

Varenr.: 886408  
Ingredienser: Økologisk hvidløg  
Indhold pr. krt.: 8 x 250 g




Se inspiration og masser af opskriftforslag på [frigodan.dk](http://frigodan.dk)





### Økologiske Jordbær



Varenr.: 809605  
Ingredienser: Økologiske jordbær  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Økologiske Hindbær



Varenr.: 809606  
Ingredienser: Økologiske hindbær  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Økologiske Æblebåde



Varenr.: 809614  
Ingredienser: Æbler, citronsyre, askorbinsyre, salt  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Økologiske Sveskeblommer



Varenr.: 809615  
Ingredienser: Økologiske sveskeblommer  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Økologiske Rabarber



Varenr.: 809616  
Ingredienser: Økologiske rabarber  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### Økologiske vilde Blåbær



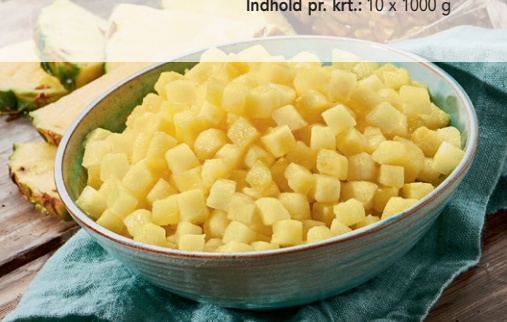
Varenr.: 809607  
Ingredienser: Økologiske vilde blåbær  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Økologiske Ananas i tern



Varenr.: 809622  
Ingredienser: Økologiske ananas  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Økologiske Mango i tern



Varenr.: 809625  
Ingredienser: Økologiske mango  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g





## Herudover sortimentsfører vi aktuelt følgende økologiske produkter:

- 886035 – Hele Bønner - 4 x 2500 g
- 886047 – Hakket spinat i portioner - 4 x 2500 g
- 886059 – Helbladet spinat i portioner - 4 x 2500 g
- 886061 – Gulerødder i tern - 4 x 2500 g
- 886062 – Dinerbønner - 4 x 2500 g
- 886063 – Blomkålsbuketter - 4 x 2500 g
- 886064 – Gulerødder i skiver - 4 x 2500 g
- 886065 – Sommerblanding - 4 x 2500 g
- 886633 – Champignon i skiver - 4 x 2500 g
- 886637 – Broccolibuketter 20-60 mm - 4 x 2500 g



Hold øje med vores økologiske sortiment, for der kommer jævnligt nye produkter til.



## FINGERFOOD

### Indbagte Løgringe

Varenr.: 886051  
Ingredienser: Løg i tern, dej  
(indeholder hvede), solsikkeolie  
Indhold pr. krt.: 6 x 1000 g



### Rodfrugtfritter, glutenfri

Varenr.: 809105  
Ingredienser: Gulerødder 43 %, pastinakker 43 %, solsikkeolie, ris- og majs mel coating  
Indhold pr. krt.: 4 x 2500 g



### 3-farvet Rodfrugtfritter glutenfri

Varenr.: 886656  
Ingredienser: Gulerødder 29 %, rødbeder 28,5 %, pastinakker 28,5 %, solsikkeolie, ris- og majs mel coating  
Indhold pr. krt.: 4 x 2000 g



### Søde kartofler (sweet potato) fritter, glutenfri

Varenr.: 886641  
Ingredienser: Søde kartofler 86 %, solsikkeolie, ris- og majs mel coating  
Indhold pr. krt.: 4 x 2000 g



### Falafel

Varenr.: 886647  
Ingredienser: Kikærter 60 %, løg, solsikkeolie, panering (indeholder hvede), persille, krydderier  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



### Veggie tots

Varenr.: 886648  
Ingredienser: Blomkål, kartoffel, broccoli, løg, solsikkeolie, coating, kartoffelflager  
Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g





## Grøntsagsburger med Quinoa

Varenr.: 886643  
 Ingredienser: Grønkål 18 %, forkogt quinoa 13 %, vand, panering (indeholder bl.a. speltmel og poppede quinoa), solsikkeolie, kartofler, gulerødder, ristede løg, sojabønner, kartoffelflager, guldemel, grøntsagsbouillon, sojasauce, krydderier.  
 Indhold pr. krt.: 6 x 1200 g



## Blomkålsburger med ost

Varenr.: 886653  
 Ingredienser: Blomkål 39 %, rasp (indeholder hvede og sesamfrø), ost 13 %, mælk, æg, solsikkeolie, porre, fløde  
 Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



## Rødbedeburger

Varenr.: 886654  
 Ingredienser: Rødbeder 17 %, kidneybønner 9 %, sojabønner, gulerødder, solsikkeolie panering (indeholder hvede); bulgur, kartoffelflager, peberrod, senep, krydderier, tørrede grøntsager (løg, tomat, hvidløg), citronjuice koncentrat, hvidløgpulver. Indeholder sulfitter. Indhold pr. krt.: 10 x 1000 g



## Broccoli Nuggets med ost

Varenr.: 886655  
 Ingredienser: Broccoli 34 %, ost 13 %, panering (indeholder hvede), solsikkeolie, porrer, fløde, kartoffelflager, æggpulver, skummetmælkspulver  
 Indhold pr. krt.: 6 x 1000 g





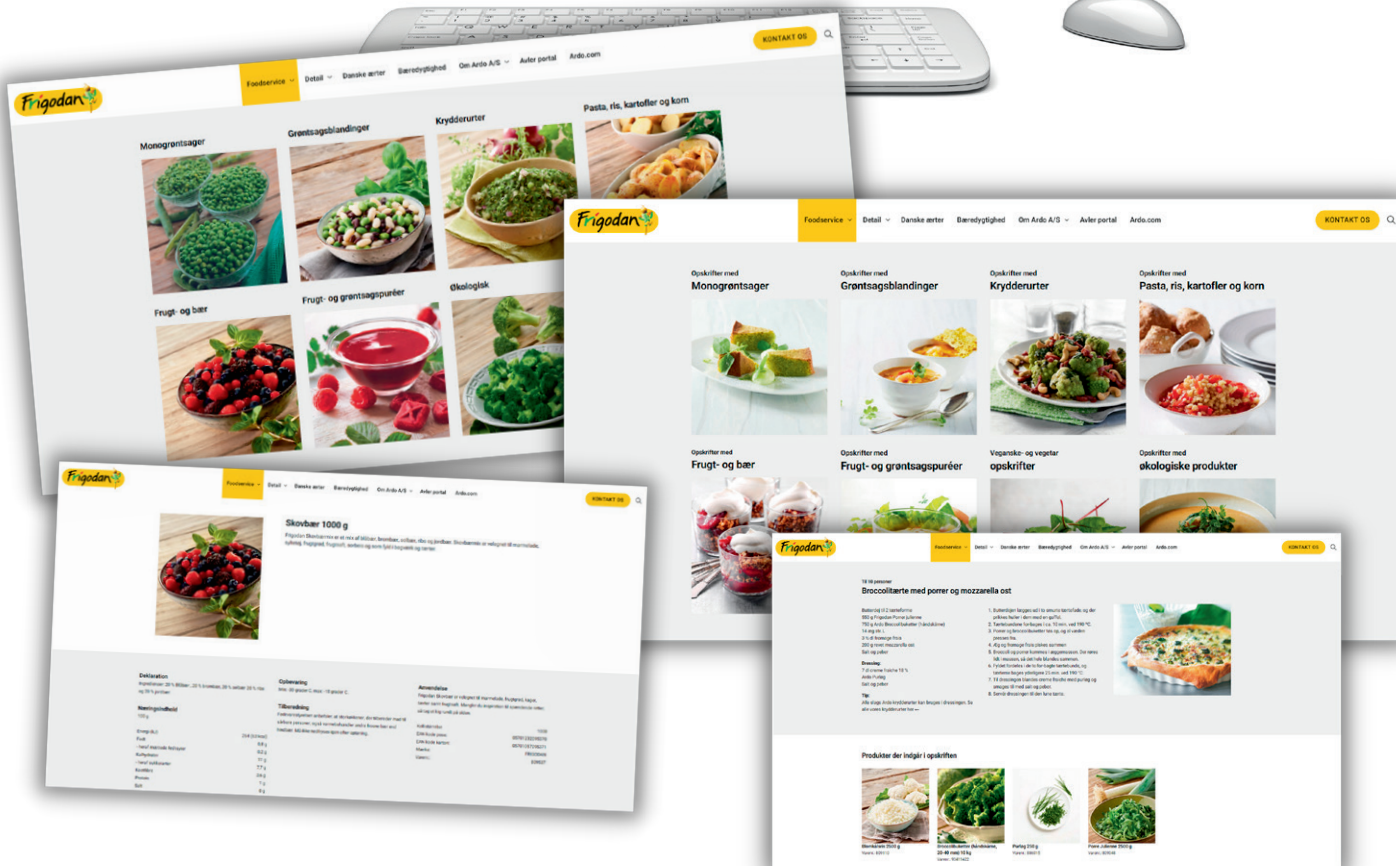
# frigodan.dk

På frigodan.dk kan du finde inspiration til spændende retter og se ingredienser, næringsindhold, opbevaring, tilberedning, anvendelse, kolistørrelse, EAN koder og varenr. på hele vores sortiment.

Det er også på frigodan.dk, at du kan finde information om nye produkter og retter, læse om bæredygtighed og se, hvem du skal kontakte hvis du har spørgsmål til vores produkter.



Mangler du information om vores produkter eller inspiration til spændende retter, så tag et kig på frigodan.dk





# Kontakt

Vores frosne grøntsager er frilandsdyrkede og er uden tilsætningsstoffer og konserveringsmidler.

Vi har gjort alt det grove, så du kan koncentrere dig om alt det sjove i dit køkken.

Har du spørgsmål eller brug for inspiration, så er du meget velkommen til at kontakte os:



**Mette Sloth**

Foodservice, Vest

Mobil: +45 30 66 72 73

[mette.sloth@ardo.com](mailto:mette.sloth@ardo.com)



**Preben Gejl**

Markedschef, Foodservice

Tlf.nr.: +45 63 310 310

Direkte: +45 65 31 55 02

Mobil: +45 21 45 52 04

[preben.gejl@ardo.com](mailto:preben.gejl@ardo.com)



**Jill Læby Pedersen**

Foodservice, Øst

Mobil: +45 40 19 81 78

[jill.pedersen@ardo.com](mailto:jill.pedersen@ardo.com)



# Danske ærter i verdensklasse

Det danske klima og landets geografiske placering med optimale vækstbetingelser gør danske ærter til nogle af verdens bedste. I høstsæsonen, som varer ca. 2 måneder, høstes der stort set døgnet rundt alle ugens dage.

Markerne er sået tidsmæssigt forskudt, så det passer med, at ærtemarkerne er modne til høst hen over hele høstperioden. På den måde opnår vi den bedst mulige, ensartede kvalitet i produktionen, hvilket er din garanti for den bedst mulige smag og konsistens i hele sæsonen. Du kan både få økologiske og konventionelle Frigodan ærter.

## **Frost bevarer vitaminerne**

Vores ærtemarker ligger på Sydsjælland og Lolland-Falster, så vi hurtigt kan få transporteret ærterne til vores produktionsanlæg i Orehoved på Falster. Senest 3 timer efter høsten er ærterne indfrosset, så ærternes farve, struktur og smag bevares bedst muligt.

Indfrysningen stopper nedbrydningen af næringsstofferne. Det betyder, at C-vitamin indholdet i ærterne selv efter 9 måneder på frost er højere end ved ferske ærter, som blot er to dage gamle.

## **Mindre madspild**

Frosne grøntsager bruges også i professionelle køkkener, da det er et prismæssigt godt alternativ til ferske grøntsager. Frosne grøntsager er typisk billigere end friske, fordi der i alle led sker et minimum af spild. Det gælder lige fra marken, hvor grøntsagerne høstes til produktionsstedet, hvor de renses, skylles, blanches, indfryses og sorteres – og til fødevareregrossistens lager, hvorfra produkterne distribueres til det endelige køkken, hvor grøntsagerne tilberedes.

