Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Cremiger Brei mit Granatapfel und Mandeln, garniert mit Johannisbeer-Apfel-Kompott

ZUTATEN

fettarme MILCH 1,5% Fett (47%), **Haferflocken** (dampfbehandelt und fein gewalzt). 100% Vollkorn Vollkornmehl, Johannisbeeren, Äpfel, Säureregulator: Zitronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Salz, **MAGERMILCH** 0,2%, **MILCHsäurekultur** (8%), Granatapfel, **MANDELN**, Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanillearoma, Honig, Zucker

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	539 kJ / 128 kcal
Fett	4,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	6,1 g
Protein	5,3 g
Salz	0,07 g

Mann
Dienstag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Cremiger Brei mit Granatapfel und Mandeln, garniert mit Johannisbeer-Apfel-Kompott

ZUTATEN

fettarme MILCH 1,5% Fett (47%), **Haferflocken** (dampfbehandelt und fein gewalzt). 100% Vollkorn Vollkornmehl, Johannisbeeren, Äpfel, Säureregulator: Zitronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Salz, **MAGERMILCH** 0,2%, **MILCHsäurekultur** (8%), Granatapfel, **MANDELN**, Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanillearoma, Honig, Zucker

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	543 kJ / 129 kcal
Fett	4,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	6,1 g
Protein	5,4 g
Salz	0,07 g

Frau
Dienstag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rührei mit Zucchini und rotem Pfeffer, serviert mit Brot

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

ZUTATEN

Pasteurisierte **EI**, Säureregulator (E330), **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Zucchiniwürfel, Paprika, Schnittlauch, Salz

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	668 kJ / 159 kcal
Fett	6,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	7,8 g
Salz	0,75 g

Mann
Mittwoch
Frühstück

Zubereitung:

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rührei mit Zucchini und rotem Pfeffer, serviert mit Brot

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

ZUTATEN

Pasteurisierte **EI**, Säureregulator (E330), **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Zucchiniwürfel, Paprika, Schnittlauch, Salz

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	668 kJ / 159 kcal
Fett	6,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,5 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	7,8 g
Salz	0,75 g

Frau
Mittwoch
Frühstück

Zubereitung:

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Joghurt mit Mango/Ananas-Topping

ZUTATEN

VOLLMILCH, **JOGHURT-KULTUR**(86%), Mangowürfel, Ananas, Honig, Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanille-Aroma

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	266 kJ / 64 kcal
Fett	3,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	6,1 g
- hiervon Zucker	5,6 g
Protein	3,1 g
Salz	0,10 g

Mindestens haltbar bis: 05.04.2024

Mann

Donnerstag

Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Joghurt mit Mango/Ananas-Topping

ZUTATEN

VOLLMILCH, **JOGHURT-KULTUR**(86%), Mangowürfel, Ananas, Honig, Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanille-Aroma

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	265 kJ / 63 kcal
Fett	3,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	5,5 g
- hiervon Zucker	5,2 g
Protein	3,2 g
Salz	0,10 g

Mindestens haltbar bis: 05.04.2024

Frau

Donnerstag

Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Gekochtes Ei mit Tomate und Brot

ZUTATEN

HÜHNEREI(66%) in Salzlake (34%). Salzlake: Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure, Zitronensäure und **WEIZENMEHL,**Wasser, Rapsöl, Hefe, Rübenfaser, Salz, Dextrose, Emulgator (E471, E472e), Kirschtomaten(10%)

Mindestens haltbar bis: 06.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	746 kJ / 178 kcal
Fett	6,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	10 g
Salz	0,54 g

Mann

Freitag

Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Gekochtes Ei mit Tomate und Brot

ZUTATEN

HÜHNEREI(66%) in Salzlake (34%). Salzlake: Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure, Zitronensäure und **WEIZENMEHL,**Wasser, Rapsöl, Hefe, Rübenfaser, Salz, Dextrose, Emulgator (E471, E472e), Kirschtomaten(10%)

Mindestens haltbar bis: 06.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	746 kJ / 178 kcal
Fett	6,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	10 g
Salz	0,54 g

Frau

Freitag

Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Joghurt mit Erdbeeren und Paleo-Müsli

ZUTATEN

VOLLMILCH, **JOGHURTKULTUR**, **MAGERMILCH**, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab,** 45% Erdbeeren, Wasser, Zucker, modifizierte Maisstärke, Zitronenkonzentrat, Holunderkonzentrat, Verdickungsmittel: Guarkernmehl (E412), Johannisbrotkernmehl (E410) und Xanthangummi (E415), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202), Leinsamen, Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chia-Samen

Mindestens haltbar bis: 07.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	630 kJ / 150 kcal
Fett	7,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,2 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	9,7 g
Protein	7,4 g
Salz	0,08 g

Mann

Samstag

Frühstück

Zubereitung: fertig zum Genießen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Joghurt mit Erdbeeren und Paleo-Müsli

ZUTATEN

VOLLMILCH, **JOGHURTKULTUR**, **MAGERMILCH**, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab**, 45% Erdbeeren, Wasser, Zucker, modifizierte Maisstärke, Zitronenkonzentrat, Holunderkonzentrat, Verdickungsmittel: Guarkernmehl (E412), Johannisbrotkernmehl (E410) und Xanthangummi (E415), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202), Leinsamen, Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Chia-Samen

Mindestens haltbar bis: 07.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	598 kJ / 142 kcal
Fett	7,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	9,4 g
Protein	7,2 g
Salz	0,08 g

Frau

Samstag

Frühstück

Zubereitung: fertig zum Genießen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Sandwich mit Huhn und Käse

ZUTATEN

Hähnchenbrustfilet (96%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisberg (15%), **MILCH,** Salz, **MILCHsäurekultur, KÄSE-Lab**, Konservierungsstoff: Natriumnitrat

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	611 kJ / 146 kcal
Fett	3,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	15 g
Salz	0,87 g

Mann

Dienstag

Mittagessen

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

BETTER feast

Zubereitung: Zum Genießen bereit!Brot kann nach Bedarf erwärmt werden

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Sandwich mit Huhn und Käse

ZUTATEN

Hähnchenbrustfilet (96%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisberg (15%), **MILCH,** Salz, **MILCHsäurekultur, KÄSE-Lab**, Konservierungsstoff: Natriumnitrat

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	628 kJ / 150 kcal
Fett	4,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	14 g
Salz	0,89 g

Frau

Dienstag

Mittagessen

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

BETTER feast

Zubereitung: Zum Genießen bereit!Brot kann nach Bedarf erwärmt werden

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Teller: Mexiko

ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose (22%), Kidneybohnen, Wasser, Mais, Zucchiniwürfel, Paprika, Zwiebel (5%), Maismehl (76%), Sonnenblumenöl, Salz, Ananas, Paprika, Paprika, Tomate, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Koriander, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Gewürzextrakt, Sonnenblumenöl, Hass Avocado (97%), Wasser, Salz, Antioxidans (Ascorbinsäure E300), Säureregulator (Zitronensäure E330), Frühlingszwiebeln, Orangensaft, Zitronensaft, Rapsöl, Ingwer, Zucker, Chilischote (84%), Salz, Säureregulator (Essigsäure), Konservierungsmittel (E202), gewürfelte rote Chili, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Pfeffer, Schwarz, Salz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	438 kJ / 104 kcal
Fett	2,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	9,9 g
- hiervon Zucker	2,7 g
Protein	8,9 g
Salz	0,49 g

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Mann

Mittwoch

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Teller: Mexiko

ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose (22%), Kidneybohnen, Wasser, Mais, Zucchiniwürfel, Paprika, Zwiebel (5%), Maismehl (76%), Sonnenblumenöl, Salz, Ananas, Paprika, Paprika, Tomate, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Koriander, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Gewürzextrakt, Sonnenblumenöl, Hass Avocado (97%), Wasser, Salz, Antioxidans (Ascorbinsäure E300), Säureregulator (Zitronensäure E330), Frühlingszwiebeln, Orangensaft, Zitronensaft, Rapsöl, Ingwer, Zucker, Chilischote (84%), Salz, Säureregulator (Essigsäure), Konservierungsmittel (E202), gewürfelte rote Chili, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Pfeffer, Schwarz, Salz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	461 kJ / 110 kcal
Fett	3,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	2,7 g
Protein	8,7 g
Salz	0,50 g

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Frau

Mittwoch

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Brathähnchen mit Kichererbsensalat

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), 90% Hühnerfilet, Tapiokastärke, Traubenzucker, Salz, Stabilisator E451, Verdickungsmittel E407, Aromen (29%), grüne Bohnen, Paprika, Karotte, Zitronensaft, Petersilie, Honig, Rapsöl, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi).

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	360 kJ / 86 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	7,5 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	8,0 g
Salz	0,73 g

Mindestens haltbar bis: 05.04.2024

Mann
Donnerstag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Brathähnchen mit Kichererbsensalat

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), 90% Hühnerfilet, Tapiokastärke, Traubenzucker, Salz, Stabilisator E451, Verdickungsmittel E407, Aromen (29%), grüne Bohnen, Paprika, Karotte, Zitronensaft, Petersilie, Honig, Rapsöl, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi).

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	356 kJ / 85 kcal
Fett	2,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	7,7 g
- hiervon Zucker	2,4 g
Protein	7,4 g
Salz	0,70 g

Mindestens haltbar bis: 05.04.2024

Frau
Donnerstag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Weizenkernsalat mit Edamame-Bohnen

ZUTATEN

WEIZENKERNE, Wasser, **SOJABOHNEN**, Lauch, Rapsöl, rote Zwiebel, Petersilie, Zitronensaft, Honig, geröstet **ERDNÜSSE** (99,3%), Meersalz, Minze, Zitronenschalen, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aromen, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 06.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	779 kJ / 186 kcal
Fett	6,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	23 g
- hiervon Zucker	2,4 g
Protein	5,4 g
Salz	0,18 g

Mann
Freitag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Weizenkernsalat mit Edamame-Bohnen

ZUTATEN

WEIZENKERNE, Wasser, **SOJABOHNEN**, Lauch, Rapsöl, rote Zwiebel, Petersilie, Zitronensaft, Honig, geröstet **ERDNÜSSE** (99,3%), Meersalz, Minze, Zitronenschalen, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aromen, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 06.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	763 kJ / 182 kcal
Fett	6,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	23 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	5,4 g
Salz	0,16 g

Frau
Freitag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Grüner Nudelsalat mit Falafeln

ZUTATEN

Kichererbsen (47%), Wasser, Zwiebel, pflanzliche Ölfette (Raps-Palmöl), Petersilie, Koriander, Knoblauch, Salz, Backtriebmittel (Natriumcarbonate), Gewürze, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, mittelfeine Erbsen qu.i, Mais 39%, roter Pfeffer, grüne Bohnen, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (4%), Sonnenblumenöl, Thymian 36%, Salz, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Zucker, voll gehärtetes Rapsöl, Stabilisator (Calciumchlorid) (4%), Rapsöl

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	688 kJ / 164 kcal
Fett	5,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	21 g
- hiervon Zucker	1,4 g
Protein	6,8 g
Salz	0,78 g

Mann
Samstag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit
Farlafeln können nach Bedarf erwärmt werden

Mindestens haltbar bis: 07.04.2024

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Grüner Nudelsalat mit Falafeln

ZUTATEN

Kichererbsen (47%), Wasser, Zwiebel, pflanzliche Ölfette (Raps-Palmöl), Petersilie, Koriander, Knoblauch, Salz, Backtriebmittel (Natriumcarbonate), Gewürze, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, mittelfeine Erbsen qu.i, Mais 39%, roter Pfeffer, grüne Bohnen, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (4%), Sonnenblumenöl, Thymian 36%, Salz, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Zucker, voll gehärtetes Rapsöl, Stabilisator (Calciumchlorid) (4%), Rapsöl

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	689 kJ / 164 kcal
Fett	5,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	21 g
- hiervon Zucker	1,3 g
Protein	7,0 g
Salz	0,77 g

Frau
Samstag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit Farlafeln können nach Bedarf erwärmt werden

Mindestens haltbar bis: 07.04.2024

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Paprika-Eintopf mit braunem Reis und Bohnenmischung

Im Kühlschrank bei 5 °C aufbewaren

ZUTATEN

Wasser, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer. Pfeffer, **Brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(14%), Huhn (98%), Salz, Traubenzucker. (98%), Salz, Traubenzucker, gewürfelte Zucchini, Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma, Pilze, Zwiebel, gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl. Tomaten, Salz, Paprika, Salz, **Paprika**, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfasern, Aromen, Verdickungsmittel (Xanthan), 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Pfeffer, schwarz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	435 kJ / 104 kcal
Fett	1,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	7,4 g
Salz	0,52 g

Mann

Dienstag

Abendessen

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

BETTER feast

Zubereitung:

Loch in die Folie stechen und 25-30 Min im Ofen bei 180°C erhitzen

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Paprika-Eintopf mit braunem Reis und Bohnenmischung

Im Kühlschrank bei 5 °C aufbewaren

ZUTATEN

Wasser, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer. Pfeffer, **Brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(14%), Huhn (98%), Salz, Traubenzucker. (98%), Salz, Traubenzucker, gewürfelte Zucchini, Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma, Pilze, Zwiebel, gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl. Tomaten, Salz, Paprika, Salz, **Paprika**, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfasern, Aromen, Verdickungsmittel (Xanthan), 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Pfeffer, schwarz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	438 kJ / 104 kcal
Fett	1,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	8,0 g
Salz	0,53 g

Frau

Dienstag

Abendessen

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

BETTER feast

Zubereitung:

Loch in die Folie stechen und 25-30 Min im Ofen bei 180°C erhitzen

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Fischfrikadellen mit Kartoffeln, Sauce Tartar und Brokkoli.

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, KÖHLER (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, KABELJAU (COD-GADIUS MORHUA) FAO27, Stärke, pflanzliche Fasern, Salz, Zwiebel, Dextrose, **EIWEISSPULVER**, Trinatriumcitrat E331, Gewürz, Wasser, Öl, Brokkoli, 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierung Pasteurisierendes **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5 (16%), Zitronensaft, Essig, Zwiebelpulpe, Wasser, Weißweinessig, Tomatenkonzentrat, Gewürze (**SENFmehl**, Knoblauch, Ingwer, Curry, Cayennepfeffer, Paprika, Piment, Piment, weißer Pfeffer, Nelken), Salz, Zucker, Farbstoff (e150d), Verdickungsmittel (Xanthan), Wasser, **SENFKÖRNER**, Essig, Salz, Säure (E330), Konservierungsmittel (E224 **KALIUMSULFIT**), Salz, Pfeffer, schwarzer

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	829 kJ / 197 kcal
Fett	15 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	9,9 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	5,9 g
Salz	0,72 g

Mann

Mittwoch

Abendessen

Zubereitung:
Kalte Beilage: Sauce Tartare.
Lege die Frikadellen auf ein Backblech.
Kartoffeln & Gemüse: Löcher in die Folie stechen, 20-25 min bei 180°C erhitzen.

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Fischfrikadellen mit Kartoffeln, Sauce Tartar und Brokkoli.

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, KÖHLER (POK-POLLASCHIUS VIRENS) FAO27, KABELJAU (COD-GADIUS MORHUA) FAO27, Stärke, pflanzliche Fasern, Salz, Zwiebel, Dextrose, **EIWEISSPULVER**, Trinatriumcitrat E331, Gewürz, Wasser, Öl, Brokkoli, 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierung Pasteurisierendes **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5 (16%), Zitronensaft, Essig, Zwiebelpulpe, Wasser, Weißweinessig, Tomatenkonzentrat, Gewürze (**SENFmehl**, Knoblauch, Ingwer, Curry, Cayennepfeffer, Paprika, Piment, Piment, weißer Pfeffer, Nelken), Salz, Zucker, Farbstoff (e150d), Verdickungsmittel (Xanthan), Wasser, **SENFKÖRNER**, Essig, Salz, Säure (E330), Konservierungsmittel (E224 **KALIUMSULFIT**), Salz, Pfeffer, schwarzer

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	892 kJ / 212 kcal
Fett	17 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	9,4 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	6,4 g
Salz	0,80 g

Frau

Mittwoch

Abendessen

Zubereitung:
Kalte Beilage: Sauce Tartare.
Lege die Frikadellen auf ein Backblech.
Kartoffeln & Gemüse: Löcher in die Folie stechen, 20-25 min bei 180°C erhitzen.

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Spinatsticks mit Kartoffeln, Sauce Tartare & Brokkoli

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, Spinat 41 %, Brezelbrösel 15% (WEIZENMEHL, Säureregulator (E524), Hefe, Rapsöl, Salz), Rapsöl, Kartoffelflocken, **WEIZENMEHL**, Wasser, Semmelbrösel, (**WEIZENMEHL**, Säureregulator (WEIZENMEHL, Säureregulator (E524), Zucker, Salz, Traubenzucker, Hefe, Paprikapulver), **SAHNE**, **MAGERMILCH**, Reisstärke, Zucker, Salz, Kartoffelstärke, Meersalz, Muskatnuss, weißer Pfeffer, Hefe,Brokkoli (19%), Rapsöl, eingelegte Gurken (Gurkenwürfel, Wasser, Essig, Salz), **Crème fraîche** (18%), Wasser, Zwiebel, Essig, **Eigelb** (abgeschabtes Ei), Kapern, Estragon, Petersilie, Zucker, Zwiebel, Salz und **Senfmehl**.

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	794 kJ / 189 kcal
Fett	13 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	1,4 g
Protein	3,5 g
Salz	0,53 g

Mann

Mittwoch

Abendessen

%Fisch%

Zubereitung:

Kalte Beilage: Sauce Tartare.
Lege Spinatsticks auf ein Backblech.
Kartoffeln & Brokkoli: Löcher in die Folie stechen, 20-25 Min. bei 180°C im Ofen erwärmen.

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Spinatsticks mit Kartoffeln, Sauce Tartare & Brokkoli

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, Spinat 41 %, Brezelbrösel 15% (WEIZENMEHL, Säureregulator (E524), Hefe, Rapsöl, Salz), Rapsöl, Kartoffelflocken, **WEIZENMEHL**, Wasser, Semmelbrösel, (**WEIZENMEHL**, Säureregulator (WEIZENMEHL, Säureregulator (E524), Zucker, Salz, Traubenzucker, Hefe, Paprikapulver), **SAHNE**, **MAGERMILCH**, Reisstärke, Zucker, Salz, Kartoffelstärke, Meersalz, Muskatnuss, weißer Pfeffer, Hefe,Brokkoli (19%), Rapsöl, eingelegte Gurken (Gurkenwürfel, Wasser, Essig, Salz), **Crème fraîche** (18%), Wasser, Zwiebel, Essig, **Eigelb** (abgeschabtes Ei), Kapern, Estragon, Petersilie, Zucker, Zwiebel, Salz und **Senfmehl**.

Mindestens haltbar bis: 04.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	814 kJ / 194 kcal
Fett	14 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	3,5 g
Salz	0,54 g

Frau

Mittwoch

Abendessen

%Fisch%

Zubereitung:

Kalte Beilage: Sauce Tartare.
Lege Spinatsticks auf ein Backblech.
Kartoffeln & Brokkoli: Löcher in die Folie stechen, 20-25 Min. bei 180°C im Ofen erwärmen.

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Italienische Lasagnette mit Bolognese und Bechamel

ZUTATEN

Wasser, **SELLERIE**, Karotten, Lauchscheiben, **BLATTSELLERIE**, Zwiebeln, Wasser, fettarme **MILCH**, **SAHNEersatz** (**Buttermilch**, pflanzliches Fett und Öl (Raps-Palm), modifizierte Stärke, Laktaseenzym, Aroma), **WEIZENmehl**, Salz, geriebener **KÄSE** (**MILCH**, **MILCHsäurekultur**, KÄSE-Lab, Kartoffelmehl), Hefeextrakt, Hühnerextrakt, Zucker, Aromastoffe, Zwiebel, Lauchextrakt, Karottensaftpulver, Salbei, Stabilisatoren (E412, E461), Vollkorn **HARTWEIZENMEHL**, Wasser, **MILCH**, Antiklumpmittel: Kartoffelstärke, Salz, **MILCHsäurekultur**. **KÄSE-Lab** (mikrobiell)(8%), Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Rindfleisch 100% (EU), Zwiebel, Tomaten, Erbsenprotein, Salz, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfit-Karamell (E 150d), 68%. Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan Stabilisator (Xanthangummi), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Thymian, Pfeffer, schwarz, Basilikum, Oregano.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	374 kJ / 89 kcal
Fett	2,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	9,5 g
- hiervon Zucker	2,1 g
Protein	5,6 g
Salz	0,62 g

Mindestens haltbar bis: 05.04.2024

BETTER feast

Mann
Donnerstag
Abendessen

Zubereitung:

Folie entfernen und 25-30 Min im Ofen bei 180°C erhitzen

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Italienische Lasagnette mit Bolognese und Bechamel

ZUTATEN

Wasser, **SELLERIE**, Karotten, Lauchscheiben, **BLATTSELLERIE**, Zwiebeln, Wasser, fettarme **MILCH**, **SAHNEersatz** (**Buttermilch**, pflanzliches Fett und Öl (Raps-Palm), modifizierte Stärke, Laktaseenzym, Aroma), **WEIZENmehl**, Salz, geriebener **KÄSE** (**MILCH**, **MILCHsäurekultur**, KÄSE-Lab, Kartoffelmehl), Hefeextrakt, Hühnerextrakt, Zucker, Aromastoffe, Zwiebel, Lauchextrakt, Karottensaftpulver, Salbei, Stabilisatoren (E412, E461), Vollkorn **HARTWEIZENMEHL**, Wasser, **MILCH**, Antiklumpmittel: Kartoffelstärke, Salz, **MILCHsäurekultur**. **KÄSE-Lab** (mikrobiell)(8%), Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Rindfleisch 100% (EU), Zwiebel, Tomaten, Erbsenprotein, Salz, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfit-Karamell (E 150d), 68%. Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan Stabilisator (Xanthangummi), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Thymian, Pfeffer, schwarz, Basilikum, Oregano.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	385 kJ / 92 kcal
Fett	2,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	2,1 g
Protein	5,0 g
Salz	0,64 g

Frau
Donnerstag
Abendessen

Zubereitung:

Folie entfernen und 25-30 Min im Ofen bei 180°C erhitzen

Mindestens haltbar bis: 05.04.2024

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5°C aufbewaren

Hähnchenfilet mit Reis und süßer Chilisauce

ZUTATEN

Wasser, Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-xylose, Glukosesirup, gelbe Karotten, Zucchini, Aubergine, rote Paprika, Zwiebel, Raps- und Sonnenblumenöl. Wildreis-Mix (15%), Zucker und Rohrzuckersirup, Wildreis-Mix (15%), Zucker und Rohrzuckersirup. Zucker und Rohrzuckersirup, Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), 49%. Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromen, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachs Mais, Salz

Mindestens haltbar bis: 06.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	477 kJ / 113 kcal
Fett	1,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	8,0 g
Salz	0,59 g

Mann
Freitag
Abendessen

Zubereitung: Löcher in die Folie & 25-30 min bei 180°C im Ofen erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Hähnchenfilet mit Reis und süßer Chilisauce

Im Kühlschrank bei 5°C aufbewaren

ZUTATEN

Wasser, Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-xylose, Glukosesirup, gelbe Karotten, Zucchini, Aubergine, rote Paprika, Zwiebel, Raps- und Sonnenblumenöl. Wildreis-Mix (15%), Zucker und Rohrzuckersirup, Wildreis-Mix (15%), Zucker und Rohrzuckersirup. Zucker und Rohrzuckersirup, Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), 49%. Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromen, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachs Mais, Salz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	471 kJ / 112 kcal
Fett	1,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,9 g
Protein	8,7 g
Salz	0,56 g

Frau
Freitag
Abendessen

Mindestens haltbar bis: 06.04.2024

Zubereitung: Löcher in die Folie & 25-30 min bei 180°C im Ofen erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5°C aufbewaren

Indisches Dahl mit Raita und Brot

ZUTATEN

Kokosnussmilch, Wasser (26%), Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330)(20%), Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rind), gesäuert mit lebenden Joghurt Joghurtkultur (12%), Linsen, Wasser, Zwiebeln, 49%, Linsen, Wasser, Zwiebeln, 49%. Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, Zwiebel, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aroma, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), Tomaten, Salz, Koriander, Rapsöl, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfasern, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Curry, Ingwer 28%, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm) Öl (Palm), Essig, Zucker, Zitrusschalenfasern, Verdickungsmittel (Xanthan), Kreuzkümmel, Salz, Koriander, Minze, Zitronensaft, Kardamom, **Cayennepfeffer**, Chiliflocken, Zimt

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	592 kJ / 141 kcal
Fett	7,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	4,9 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	3,1 g
Protein	4,6 g
Salz	0,74 g

Mindestens haltbar bis: 07.04.2024

BETTER feast

Mann

Samstag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Brot & Raita

1. Ofen auf 180°C vorwärmen
2. Löcher in die Folie stechen
3. 20-25 Min. erwärmen

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5°C aufbewaren

Indisches Dahl mit Raita und Brot

ZUTATEN

Kokosnussmilch, Wasser (26%), Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330)(20%), Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rind), gesäuert mit lebenden Joghurt Joghurtkultur (12%), Linsen, Wasser, Zwiebeln, 49%, Linsen, Wasser, Zwiebeln, 49%. Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, Zwiebel, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aroma, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), Tomaten, Salz, Koriander, Rapsöl, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfasern, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Curry, Ingwer 28%, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm) Öl (Palm), Essig, Zucker, Zitrusschalenfasern, Verdickungsmittel (Xanthan), Kreuzkümmel, Salz, Koriander, Minze, Zitronensaft, Kardamom, **Cayennepfeffer**, Chiliflocken, Zimt

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	604 kJ / 144 kcal
Fett	6,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	4,8 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	3,0 g
Protein	4,6 g
Salz	0,72 g

Mindestens haltbar bis: 07.04.2024

BETTER feast

Frau

Samstag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Brot & Raita

1. Ofen auf 180°C vorwärmen
2. Löcher in die Folie stechen
3. 20-25 Min. erwärmen