Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Porridge mit Hafer, Roggen und Preiselbeeren

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

Fettarme MILCH 1,5% Fett (69%), **ROGGENFLOCKEN**, **HAFERFLOCKEN**, Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, **MANDELN**, Salz

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	614 kJ / 146 kcal
Fett	3,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	21 g
- hiervon Zucker	8,7 g
Protein	5,4 g
Salz	0,35 g

Mann

Dienstag

Frühstück

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Porridge mit Hafer, Roggen und Preiselbeeren

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

Fettarme **MILCH** 1,5% Fett (69%), **ROGGENFLOCKEN**, **HAFERFLOCKEN**, Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, **MANDELN**, Salz

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	544 kJ / 130 kcal
Fett	2,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	21 g
- hiervon Zucker	8,8 g
Protein	4,9 g
Salz	0,36 g

Frau

Dienstag

Frühstück

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rührei mit Kräutern und Cherrytomaten

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

Pasteurisierte **EIER**, Säureregulator (E330), Kirschtomaten (11%), Kartoffeln, Salz, Schnittlauch, Lauch (3%), Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	461 kJ / 110 kcal
Fett	6,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	3,8 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	8,7 g
Salz	0,42 g

Mann

Mittwoch

Frühstück

Zubereitung:

Ei kann bei bedarf erwärmt werden.

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Rührei mit Kräutern und Cherrytomaten

ZUTATEN

Pasteurisierte **EIER,** Säureregulator (E330), Kirschtomaten (11%), Kartoffeln, Salz, Schnittlauch, Lauch (3%), Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	467 kJ / 111 kcal
Fett	6,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	3,8 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	8,9 g
Salz	0,43 g

Frau

Mittwoch

Frühstück

Zubereitung:

Ei kann bei bedarf erwärmt werden.

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Waldbeerenjoghurt mit Fasermüsli

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

VOLLMILCH, **JOGHURTKULTUR**, **MAGERMILCH**, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab**, Wasser, Waldbeeren (28%) (Erdbeeren, Boysenbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren), Zucker, Verdickungsmittel: modifizierte Tapiokastärke, Erdbeerpüree aus Konzentrat (6%), Himbeerpüree aus Konzentrat (6%), Zitronensaft aus Konzentrat, Kaliumsorbat, **ROGGENFLOCKEN**, **HAFERFLOCKEN**, **MANDELN** (3%), Sonnenblumenkerne (3%), Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Kokosnuss (1%), Datteln 50%, **WEIZENKLEIE** 46%, Oligofruktose (Ballaststoffe aus der Zichorienwurzel), Leinsamen (1%), **SESAMKÖRNER**(0%), Chia-Samen(0%)

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	610 kJ / 145 kcal
Fett	6,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	7,9 g
Protein	7,3 g
Salz	0,08 g

Mann
Donnerstag
Frühstück

Zubereitung: zum Genießen bereit

Mindestens haltbar bis: 12.04.2024

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Waldbeerenjoghurt mit Fasermüsli

ZUTATEN

VOLLMILCH, **JOGHURTKULTUR**, **MAGERMILCH**, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab,** Wasser, Waldbeeren (28%) (Erdbeeren, Boysenbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren), Zucker, Verdickungsmittel: modifizierte Tapiokastärke, Erdbeerpüree aus Konzentrat (6%), Himbeerpüree aus Konzentrat (6%), Zitronensaft aus Konzentrat, Kaliumsorbat, **ROGGENFLOCKEN**, **HAFERFLOCKEN**, **MANDELN** (3%), Sonnenblumenkerne (3%), Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Kokosnuss (1%), Datteln 50%, **WEIZENKLEIE** 46%, Oligofruktose (Ballaststoffe aus der Zichorienwurzel), Leinsamen (1%), **SESAMKÖRNER**(0%), Chia-Samen(0%)

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	579 kJ / 138 kcal
Fett	5,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	7,9 g
Protein	7,1 g
Salz	0,08 g

Frau
Donnerstag
Frühstück

Zubereitung: zum Genießen bereit

Mindestens haltbar bis: 12.04.2024

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Hüttenkäse mit Roggenbrot und Marmelade

Im Kühlschrank bei 5 C aufbewaren

ZUTATEN

MAGERMILCH, **SAHNE**, Salz, **MILCHsäurekultur**, pasteurisiertes **KÄSE-Lab**, **WEIZENMEHL**, Wasser, gemälztes **GETREIDE**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, HEFE, **WEIZENGLUTEN**, **HARTWEIZENMEHL**, Zucker, Himbeeren (45%), Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat, Geliermittel: Pektin, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	561 kJ / 134 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	5,9 g
Protein	11 g
Salz	0,92 g

Mindestens haltbar bis: 13.04.2024

Mann
Freitag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Hüttenkäse mit Roggenbrot und Marmelade

Im Kühlschrank bei 5 C aufbewaren

ZUTATEN

MAGERMILCH, **SAHNE**, Salz, **MILCHsäurekultur**, pasteurisiertes **KÄSE-Lab**, **WEIZENMEHL**, Wasser, gemälztes **GETREIDE**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, HEFE, **WEIZENGLUTEN**, **HARTWEIZENMEHL**, Zucker, Himbeeren (45%), Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat, Geliermittel: Pektin, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	561 kJ / 134 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	5,9 g
Protein	11 g
Salz	0,92 g

Mindestens haltbar bis: 13.04.2024

Frau
Freitag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Kokosnussskyr mit Ananaspüree

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR (41%), **MAGERMILCH** 0,2%, **MILCHSÄUREKULTUR** (41%), pürierte Ananas, Kokosnuss (4%)

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	356 kJ / 85 kcal
Fett	4,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- hiervon Zucker	4,6 g
Protein	6,3 g
Salz	0,11 g

Mindestens haltbar bis: 14.04.2024

Mann
Samstag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Kokosnussskyr mit Ananaspüree

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR (41%), **MAGERMILCH** 0,2%, **MILCHSÄUREKULTUR** (41%), pürierte Ananas, Kokosnuss (4%)

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	355 kJ / 85 kcal
Fett	4,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- hiervon Zucker	4,7 g
Protein	6,3 g
Salz	0,11 g

Mindestens haltbar bis: 14.04.2024

Frau
Samstag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5°C Grad aufbewaren

Sandwich mit Thunsalat und Salat

ZUTATEN

THUNFISCH (katsuwonus pelamis), Wasser, Salz **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisbergsalat (14%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierung **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur(7%), **Erbsen**, Mais, Paprika, Rote Zwiebel(2%), Zitronensaft, Gelantine auf Rinderbasis, Hallal zertifiziert, Schnittlauch, Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), schwarzer Pfeffer.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	740 kJ / 176 kcal
Fett	10 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	8,5 g
Salz	0,73 g

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Mann

Dienstag

Mittagessen

Zubereitung:
Das Brot kann nach Bedarf erwärmt werden

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5°C Grad aufbewaren

Sandwich mit Thunsalat und Salat

ZUTATEN

THUNFISCH (katsuwonus pelamis), Wasser, Salz **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisbergsalat (14%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierung **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur(7%), **Erbsen**, Mais, Paprika, Rote Zwiebel(2%), Zitronensaft, Gelantine auf Rinderbasis, Hallal zertifiziert, Schnittlauch, Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), schwarzer Pfeffer.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	718 kJ / 171 kcal
Fett	9,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	7,5 g
Salz	0,74 g

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Frau

Dienstag

Mittagessen

Zubereitung:
Das Brot kann nach Bedarf erwärmt werden

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Sandwich mit Hühnchen, Pesto und Salat

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisberg (15%), Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**. **PARMESANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270), Aroma: natürlich Basilikum(7%), Salz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	588 kJ / 140 kcal
Fett	3,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	14 g
Salz	1,3 g

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Mann

Dienstag

Mittagessen

BETTER feast

Zubereitung:
Das Brot kann nach Bedarf erwärmt werden

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Sandwich mit Hühnchen, Pesto und Salat

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisberg (15%), Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE PARMESANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270), Aroma: natürlich Basilikum(7%), Salz

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	584 kJ / 139 kcal
Fett	3,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	0,7 g
Protein	12 g
Salz	1,2 g

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Frau

Dienstag

Mittagessen

BETTER feast

Zubereitung:
Das Brot kann nach Bedarf erwärmt werden

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Edamame-Bohnensalat

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

SOJABOHNEN, Wasser, **WEIZENKERNE** (12%), Sonnenblumenkerne (9%), Rote Zwiebel, Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**. **PARMASANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270) Geschmack: natürliches Basilikum, Breitblättrige Petersilie, Salz, Zitronensaft

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	716 kJ / 170 kcal
Fett	9,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	2,1 g
Protein	7,7 g
Salz	1,6 g

Mann

Mittwoch

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Edamame-Bohnensalat

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

SOJABOHNEN, Wasser, **WEIZENKERNE** (12%), Sonnenblumenkerne (9%), Rote Zwiebel, Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**. **PARMASANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270) Geschmack: natürliches Basilikum, Breitblättrige Petersilie, Salz, Zitronensaft

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	518 kJ / 123 kcal
Fett	4,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	6,5 g
Salz	1,7 g

Frau

Mittwoch

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Proteinsalat mit Huhn, Kichererbsen und Hummus

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300) (38%), Huhn (98%), Salz, Traubenzucker, Paprika, Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Rote Zwiebel (8%), Sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Rapsöl, Paprika, Tomate, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Koriander, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Gewürzextrakt, Sonnenblumenöl, **SESAMSAMEN**, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitrusschalenfasern, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3%, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	479 kJ / 114 kcal
Fett	4,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	8,4 g
- hiervon Zucker	1,9 g
Protein	8,5 g
Salz	1,0 g

Mann

Donnerstag

Mittagessen

Mindestens haltbar bis: 12.04.2024

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Proteinsalat mit Huhn, Kichererbsen und Hummus

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300) (38%), Huhn (98%), Salz, Traubenzucker, Paprika, Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Rote Zwiebel (8%), Sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Rapsöl, Paprika, Tomate, Zwiebel, Frühlingszwiebel, Koriander, Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Gewürzextrakt, Sonnenblumenöl, **SESAMSAMEN**, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitrusschalenfasern, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3%, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarzer Pfeffer

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	512 kJ / 122 kcal
Fett	5,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	8,6 g
- hiervon Zucker	1,8 g
Protein	8,0 g
Salz	1,1 g

Frau

Donnerstag

Mittagessen

Mindestens haltbar bis: 12.04.2024

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rohkost mit Sesam mariniertem Quinoa und Rindfleischbällchen

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

ZUTATEN

Rindfleisch (61%), Wasser, Zwiebel, Kartoffelmehl, Kartoffel, Salz, Kartoffelfaser, Kartoffeleiweiß, Gewürze, Karotte, Wasser, Rote Bete, Linsen, **SOJABOHNEN**, Quinoa (4%), geröstetes **SESAM-ÖI**, Limettensaft aus , Konzentrat: (E223. Enthält **SULFITE**), Wasser, Zucker, roter Chili (8%), Knoblauch, Salz, Säureregulator: E260, Emulgator: E410, E412, E415, Konservierungsmittel: E211, Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Leinsamen (1%)

Mindestens haltbar bis: 13.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	689 kJ / 164 kcal
Fett	9,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	3,0 g
Protein	7,1 g
Salz	0,75 g

Mann

Freitag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rohkost mit Sesam mariniertem Quinoa und Rindfleischbällchen

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

ZUTATEN

Rindfleisch (61%), Wasser, Zwiebel, Kartoffelmehl, Kartoffel, Salz, Kartoffelfaser, Kartoffeleiweiß, Gewürze, Karotte, Wasser, Rote Bete, Linsen, **SOJABOHNEN**, Quinoa (4%), geröstetes **SESAM-ÖI**, Limettensaft aus , Konzentrat: (E223. Enthält **SULFITE**), Wasser, Zucker, roter Chili (8%), Knoblauch, Salz, Säureregulator: E260, Emulgator: E410, E412, E415, Konservierungsmittel: E211, Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Leinsamen (1%)

Mindestens haltbar bis: 13.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	653 kJ / 155 kcal
Fett	8,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	3,3 g
Protein	6,7 g
Salz	0,74 g

Frau

Freitag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

Nudelsalat mit Spinat und Sonnenblumenkernen

ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100 % Vollkorn) aus **Hartweizen**.., **SOJABOHNEN**, Sonnenblumenkerne, Petersilie, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebeln, Rosmarin, roter Paprika, Salz, Oregano, Hydr. veg. Eiweiß (Mais), Pfeffer, **MILCH,** Salz, **KÄSE-Lab** (3%), Babyspinat, Sonnenblumenkerne, Salz

Mindestens haltbar bis: 14.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	649 kJ / 155 kcal
Fett	5,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	1,3 g
Protein	7,9 g
Salz	0,77 g

Mann

Samstag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Nudelsalat mit Spinat und Sonnenblumenkernen

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren.

ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100 % Vollkorn) aus **Hartweizen**.., **SOJABOHNEN**, Sonnenblumenkerne, Petersilie, Knoblauch, Bärlauch, Zwiebeln, Rosmarin, roter Paprika, Salz, Oregano, Hydr. veg. Eiweiß (Mais), Pfeffer, **MILCH,** Salz, **KÄSE-Lab** (3%), Babyspinat, Sonnenblumenkerne, Salz

Mindestens haltbar bis: 14.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	649 kJ / 155 kcal
Fett	5,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	1,3 g
Protein	7,9 g
Salz	0,77 g

Frau

Samstag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER feast

Guten Appentit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

BBQ H«hnchen vom Grill mit braunem Reis und GemÁse

ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-xylose, Glukosesirup, Wasser, Wildreis Mix(14%), Wasser, Zucker, Tomatenmark, Traubenzucker, Rohrzuckersirup, Salz, Gewürze (enthält natürliches Aroma Aroma), Zwiebel, Rapsöl, **SENFMEHL**, Zitronenkonzentrat, Essig, Stabilisator (E 415), Hefeextrakt, Farbstoff (E 150c), Konservierungsmittel (E 202), Paprika, Ananas, Rote Zwiebel (5%), Salz

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	497 kJ / 118 kcal
Fett	0,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	2,1 g
Protein	8,2 g
Salz	0,66 g

Mann

Dienstag

Abendessen

Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und im Ofen 25-30 Min bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

BBQ H«hnchen vom Grill mit braunem Reis und GemÁse

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-xylose, Glukosesirup, Wasser, Wildreis Mix(14%), Wasser, Zucker, Tomatenmark, Traubenzucker, Rohrzuckersirup, Salz, Gewürze (enthält natürliches Aroma Aroma), Zwiebel, Rapsöl, **SENFMEHL**, Zitronenkonzentrat, Essig, Stabilisator (E 415), Hefeextrakt, Farbstoff (E 150c), Konservierungsmittel (E 202), Paprika, Ananas, Rote Zwiebel (5%), Salz

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	472 kJ / 112 kcal
Fett	0,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	18 g
- hiervon Zucker	2,4 g
Protein	8,2 g
Salz	0,56 g

Frau

Dienstag

Abendessen

Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und im Ofen 25-30 Min bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Chili sin carne mit Brot und Creme Fraiche

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

SOJABOHNEN schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschale und schwarzer Pfeffer, Tomate, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, rote Paprika, grüne Paprika, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (12%), Tomate (81%) (gehackte Tomaten, Tomatenmark), Zwiebel (8%), grüner Chili, Salz, Maisstärke, Gewürze und Kräuter (Chilischote, Knoblauch, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, Oregano (0,01%)), Jalapeno (0,6%), Paprika, Essig, Limettensaft, Zwiebel, **SOJAPROTEIN**, Rapsöl, Zwiebel, Apfelextrakt, Salz, Gewürze, natürliche Aromen, Wasser, Sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Rapsöl, 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromen, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfasern, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, Zimt, Koriander, Pfeffer, Schwarz, Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitrusschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3 %, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Kreuzkümmel, rote Paprika 54 %, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer) Cayennepfeffer), Zitrusschalenfaser, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthan).

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	604 kJ / 144 kcal
Fett	6,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	5,8 g
Salz	0,87 g

Mann
Mittwoch
Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Creme Fraiche und Naanbrot

1. Kalte Beilage entfernen
2. Löcher in die Folie
3. 25-30 min bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Chili sin carne mit Brot und Creme Fraiche

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

SOJABOHNEN schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschale und schwarzer Pfeffer, Tomate, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, rote Paprika, grüne Paprika, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (12%), Tomate (81%) (gehackte Tomaten, Tomatenmark), Zwiebel (8%), grüner Chili, Salz, Maisstärke, Gewürze und Kräuter (Chilischote, Knoblauch, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Koriander, Oregano (0,01%)), Jalapeno (0,6%), Paprika, Essig, Limettensaft, Zwiebel, **SOJAPROTEIN**, Rapsöl, Zwiebel, Apfelextrakt, Salz, Gewürze, natürliche Aromen, Wasser, Sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Rapsöl, 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromen, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma Zitrusschalenfasern, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, Zimt, Koriander, Pfeffer, Schwarz, Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitrusschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3 %, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Kreuzkümmel, rote Paprika 54 %, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer) Cayennepfeffer), Zitrusschalenfaser, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthan).

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	622 kJ / 148 kcal
Fett	6,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	1,9 g
Protein	5,8 g
Salz	0,82 g

Frau
Mittwoch
Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Creme Fraiche und Naanbrot

1. Kalte Beilage entfernen
2. Löcher in die Folie
3. 25-30 min bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 11.04.2024

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Putenfleischbällchen mit Kartoffeln und gedünstetem Gemüse

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, Putenfleisch 38% (EU), Wasser, Zwiebeln, Kartoffeln, Brokkoli, Hühnerhaut, Pastinaken, Petersilie, Salz, Semmelbrösel **WEIZENMEHL**, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer pfeffer(28%), romanesco kohl 34%, blumenkohl, Pariser Karotten, **VOLLMILCH**(9%), Wasser, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, Breitblättrige Petersilie, Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 12.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	321 kJ / 76 kcal
Fett	2,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	3,8 g
Salz	0,20 g

Mann
Donnerstag
Abendessen

Zubereitung:
Löcher in die Folie stechen und 25-30 Min im Ofen bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Putenfleischbällchen mit Kartoffeln und gedünstetem Gemüse

Im Kühlschrank bei 5 Grad aufbewaren

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, Putenfleisch 38% (EU), Wasser, Zwiebeln, Kartoffeln, Brokkoli, Hühnerhaut, Pastinaken, Petersilie, Salz, Semmelbrösel **WEIZENMEHL**, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer pfeffer(28%), romanesco kohl 34%, blumenkohl, Pariser Karotten, **VOLLMILCH**(9%), Wasser, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, Breitblättrige Petersilie, Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 12.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	346 kJ / 82 kcal
Fett	2,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,0 g
Protein	4,3 g
Salz	0,18 g

Frau
Donnerstag
Abendessen

Zubereitung:
Löcher in die Folie stechen und 25-30 Min im Ofen bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Nudelgericht mit Rindfleisch, Brokkoli, Pilzen und Karotten

ZUTATEN

Karotte, Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Rinderlende 83% (EU), Wasser, Salz, Maltodextrin, Antioxidationsmittel (E331, E301), Konservierungsmittel (E262)(7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, Brokkoli, Pilze, **MILCH**, Salz. **KÄSE-Lab**, Lysozym, Eiweiß aus **EI** (2%), Zwiebel, Spinat, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan), Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), schwarzer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 13.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	395 kJ / 94 kcal
Fett	2,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	2,8 g
Protein	5,0 g
Salz	0,64 g

Mann

Freitag

Abendessen

Zubereitung:
Kalte Beilage: Karotten.
Löcher in die Folie stechen und 20-25 Min bei 180°C im Ofen erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Nudelgericht mit Rindfleisch, Brokkoli, Pilzen und Karotten

ZUTATEN

Karotte, Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Rinderlende 83% (EU), Wasser, Salz, Maltodextrin, Antioxidationsmittel (E331, E301), Konservierungsmittel (E262)(7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, Brokkoli, Pilze, **MILCH**, Salz. **KÄSE-Lab**, Lysozym, Eiweiß aus **EI** (2%), Zwiebel, Spinat, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan), Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), schwarzer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 13.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	393 kJ / 94 kcal
Fett	2,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	2,8 g
Protein	4,8 g
Salz	0,64 g

Frau

Freitag

Abendessen

Zubereitung:
Kalte Beilage: Karotten.
Löcher in die Folie stechen und 20-25 Min bei 180°C im Ofen erwärmen

BETTER feast

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Butterhähnchen mit Bulgur und Chutney

ZUTATEN

Wasser, Huhn (98%), Salz, Dextrose (18%), **BULGUR**, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330)(15%), Ananas (33%), Wasser, gegrillte rote Pfeffer (13%), Zucker, Ananassaft aus Konzentrat (10%), weißer Balsamico-Essig, Verdickungsmittel: modifizierte Maisstärke, Salz, Curry, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Chili und Antioxidationsmittel: **SCHWEFELDIOXID**, Zwiebel, Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rind), gesäuert mit lebenden Joghurt Joghurtkultur (4%), Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma (2%), Ingwer 28%, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitrusschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthan), Rapsöl, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromastoffe, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Kardamom, Chiliflocken

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	458 kJ / 109 kcal
Fett	2,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	3,7 g
Protein	7,7 g
Salz	0,53 g

Mann

Samstag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Chutney

Löcher in die Folie. 25-30 Min bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 14.04.2024

Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank bei 5ºC aufbewaren

Butterhähnchen mit Bulgur und Chutney

ZUTATEN

Wasser, Huhn (98%), Salz, Dextrose (18%), **BULGUR**, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330)(15%), Ananas (33%), Wasser, gegrillte rote Pfeffer (13%), Zucker, Ananassaft aus Konzentrat (10%), weißer Balsamico-Essig, Verdickungsmittel: modifizierte Maisstärke, Salz, Curry, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Chili und Antioxidationsmittel: **SCHWEFELDIOXID**, Zwiebel, Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rind), gesäuert mit lebenden Joghurt Joghurtkultur (4%), Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma (2%), Ingwer 28%, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitrusschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthan), Rapsöl, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitrusschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromastoffe, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz, Kardamom, Chiliflocken

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	445 kJ / 106 kcal
Fett	2,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	4,3 g
Protein	7,1 g
Salz	0,53 g

Frau

Samstag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Chutney

Löcher in die Folie. 25-30 Min bei 180°C erwärmen

BETTER feast

Mindestens haltbar bis: 14.04.2024