



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Bircher Porridge mit Haselnüssen

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

### ZUTATEN

Apfelsaft aus Konzentrat, **VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR (27%), HAFERFLOCKEN**, Apfel, Säureregulator: Zitronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Salz, **HASSELNUSSKERNE**, Zitronensaft, Zimt, Kardamom

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	751 kJ / 179 kcal
Fett	9,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	18 g
- hiervon Zucker	5,7 g
Protein	4,7 g
Salz	0,03 g

Mann  
Dienstag  
Frühstück

**BETTER**feast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Bircher Porridge mit Haselnüssen

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

### ZUTATEN

Apfelsaft aus Konzentrat, **VOLLMILCH**, **JOGHURTKULTUR (27%)**, **HAFERFLOCKEN**, Apfel, Säureregulator: Zitronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Salz, **HASSELNUSSKERNE**, Zitronensaft, Zimt, Kardamom

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	677 kJ / 161 kcal
Fett	7,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	18 g
- hiervon Zucker	5,8 g
Protein	4,4 g
Salz	0,03 g

Frau  
Dienstag  
Frühstück

**BETTER**feast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Rührei mit Kartoffeln, serviert mit Roggenbrot und Tomaten

ZUTATEN

Pasteurisiertes **EI**, Säureregulator (E330), Kirschtomaten (22%), **WEIZENMEHL**, Wasser, Malz aus **KORN**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, HEFE, **WEIZENGLUTEN**, **HARTWEIZEN**(22%), Kartoffeln, Salz, Schnittlauch, Paprika (2%), Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	510 kJ / 121 kcal
Fett	4,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	7,1 g
Salz	0,64 g

Mann  
Mittwoch  
Frühstück

### Zubereitung:

Rührei kann bei 180°C für 10-15 Min.  
erwärmt werden

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Rührei mit Kartoffeln, serviert mit Roggenbrot und Tomaten

### ZUTATEN

Pasteurisiertes **EI**, Säureregulator (E330), Kirschtomaten (22%), **WEIZENMEHL**, Wasser, Malz aus **KORN**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, HEFE, **WEIZENGLUTEN**, **HARTWEIZEN**(22%), Kartoffeln, Salz, Schnittlauch, Paprika (2%), Salz, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	510 kJ / 121 kcal
Fett	4,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	7,1 g
Salz	0,64 g

Frau  
Mittwoch  
Frühstück

### Zubereitung:

Rührei kann bei 180°C für 10-15 Min.  
erwärmt werden



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Joghurt mit Erdbeeren und Paleo-Müsli

Im Kühlschrank  
bei 5°C aufbewahren.

### 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: 26.04.2024

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  
Donnerstag  
Frühstück

**Zubereitung:**  
Zum genießen bereit!

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Joghurt mit Erdbeeren und Paleo-Müsli

Im Kühlschrank  
bei 5°C aufbewahren.

### 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: 26.04.2024

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  
Donnerstag  
Frühstück

**Zubereitung:**  
Zum genießen bereit!

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gekochtes Ei mit Tomate und Brot

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

### 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: 27.04.2024

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

## Gekochtes Ei mit Tomate und Brot

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

### 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: 27.04.2024

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 5°C  
aufbewahren

## Skyr mit schwarzer Johannisbeere als Belag

### ZUTATEN

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**

0,2%, **MÆLKEsyrekultur**, Sukker, solbær, vand,  
geleringsmiddel: pektin, konserveringsmiddel:

Kaliumsorbat,, **MANDLER**

Mindestens haltbar bis: 28.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	452 kJ / 108 kcal
Fett	3,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	12 g
Protein	6,1 g
Salz	0,11 g

Mann

Samstag

Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

## Skyr mit schwarzer Johannisbeere als Belag

### ZUTATEN

**SØDMÆLK**, **YOGHURTKULTUR**, **SKUMMETMÆLK**

0,2%, **MÆLKEsyrekultur**, Sukker, solbær, vand,  
geleringsmiddel: pektin, konserveringsmiddel:

Kaliumsorbat,, **MANDLER**

Mindestens haltbar bis: 28.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	467 kJ / 111 kcal
Fett	3,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	12 g
Protein	6,1 g
Salz	0,10 g

Frau

Samstag

Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Sandwich mit Eiersalat

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**HÜHNEREIER** (66%) in Salzlake (34%). Pökeln:  
Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure,  
Zitronensäure und Milchsäure. Milchsäure,  
**WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, **GERSTENMALZ**,  
Eisbergsalat, Frisée-Salat, Radicchio-Salat.  
Kirschtomaten (9%), 80% Rapsöl, Wasser, 2%  
Pasteurisierung pasteurisiertes **EIGELB**, Essigsalz,  
**SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412),  
Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5 (7%),  
Hochpasteurisierte **MILCH** und **SAHNE** (5%), Salz, Curry,  
Weißer Pfeffer, Kurkuma

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	784 kJ / 187 kcal
Fett	13 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	7,4 g
Salz	0,94 g

Mann

Dienstag

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

Das Brot kann erwärmt werden

BETTERfeast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

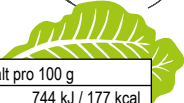
## Sandwich mit Eiersalat

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**HÜHNEREIER** (66%) in Salzlake (34%). Pökeln:  
Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure,  
Zitronensäure und Milchsäure. Milchsäure,  
**WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, **GERSTENMALZ**,  
Eisbergsalat, Frisée-Salat, Radicchio-Salat.  
Kirschtomaten (9%), 80% Rapsöl, Wasser, 2%  
Pasteurisierung pasteurisiertes **EIGELB**, Essigsalz,  
**SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412),  
Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5 (7%),  
Hochpasteurisierte **MILCH** und **SAHNE** (5%), Salz, Curry,  
Weißer Pfeffer, Kurkuma

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	744 kJ / 177 kcal
Fett	11 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,2 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	6,3 g
Salz	0,90 g

Frau  
Dienstag  
Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit  
Das Brot kann erwärmt werden

BETTERfeast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

## Grüner Bulgursalat mit Spinat und Tomate

### ZUTATEN

Wasser, Zucchiniwürfel, **BULGUR**, Basilikum, Sonnenblumen öl, **CASHEWNÜSSE**, **PARMASANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure (E-270), Aroma: natürliches Basilikum, Kirschtomaten (11%), Babyspinat, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (4%), **SOJABOHNEN**, Salz

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	525 kJ / 125 kcal
Fett	5,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	2,1 g
Protein	4,4 g
Salz	0,60 g



Mann

Mittwoch

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Grüner Bulgursalat mit Spinat und Tomate

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

Wasser, Zucchiniwürfel, **BULGUR**, Basilikum, Sonnenblumen öl, **CASHEWNÜSSE**, **PARMASANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure (E-270), Aroma: natürliches Basilikum, Kirschtomaten (11%), Babyspinat, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (4%), **SOJABOHNEN**, Salz

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	510 kJ / 122 kcal
Fett	5,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	4,3 g
Salz	0,58 g

Frau

Mittwoch

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Mittagessen mit Falafel, Haydari und Krautsalat

### ZUTATEN

Kichererbsen 60%, Zwiebel, Sonnenblumenöl, **WEIZEN**, Grieß, Petersilie, Maisstärke, Salz, Gewürze, Backtriebmittel: (31%), pasteurisierte **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekulturen**, mikrobielles Lab und Palmöl (16%), Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Weißkohl, **SOJABOHNEN**, Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rindfleisch), gesäuert mit lebenden Joghurtkultur:(6%), Rote Paprika(88,2%), Auberginen (8,9%), Zucker, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Branntweinessig, Salz und Konservierungsstoffe: (E211) & (E202) (E202), Rotkohl, Rapsöl, Petersilie, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Pfeffer, schwarz, Chiliflocken

Mindestens haltbar bis: 26.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	657 kJ / 156 kcal
Fett	9,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,0 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	6,2 g
Salz	1,0 g

Mann  
Donnerstag  
Mittagessen

**Zubereitung:**  
Zum genießen bereit!



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Mittagessen mit Falafel, Haydari und Krautsalat

### ZUTATEN

Kichererbsen 60%, Zwiebel, Sonnenblumenöl, **WEIZEN**, Grieß, Petersilie, Maisstärke, Salz, Gewürze, Backtriebmittel: (31%), pasteurisierte **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekulturen**, mikrobielles Lab und Palmöl (16%), Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Weißkohl, **SOJABOHNEN**, Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rindfleisch), gesäuert mit lebenden Joghurtkultur:(6%), Rote Paprika(88,2%), Auberginen (8,9%), Zucker, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Branntweinessig, Salz und Konservierungsstoffe: (E211) & (E202) (E202), Rotkohl, Rapsöl, Petersilie, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Pfeffer, schwarz, Chiliflocken

Mindestens haltbar bis: 26.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	671 kJ / 160 kcal
Fett	9,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	6,2 g
Salz	1,1 g

Frau  
Donnerstag  
Mittagessen

**Zubereitung:**  
Zum genießen bereit!





# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


## Quinoa-Salat mit Tomate, Zucchini und Huhn

### ZUTATEN

Gewürfelte Zucchini (29%), Hühnerfleisch (98%), Salz, Traubenzucker, Wasser, rote Quinoa (16%), sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330)(10%), Limettensaft aus Konzentrat, Konservierungsmittel (E223: (E223. Enthält **SULFITE**), Rapsöl, Breitblättrige Petersilie, **Sonnenblumenkerne**, Salz, Zucker, Kümmel

Mindestens haltbar bis: 27.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	578 kJ / 138 kcal
Fett	4,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	9,2 g
Salz	1,2 g

Mann

Freitag

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


## Quinoa-Salat mit Tomate, Zucchini und Huhn

### ZUTATEN

Gewürfelte Zucchini (29%), Hühnerfleisch (98%), Salz, Traubenzucker, Wasser, rote Quinoa (16%), sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330)(10%), Limettensaft aus Konzentrat, Konservierungsmittel (E223: (E223. Enthält **SULFITE**), Rapsöl, Breitblättrige Petersilie, **Sonnenblumenkerne**, Salz, Zucker, Kümmel

Mindestens haltbar bis: 27.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	578 kJ / 138 kcal
Fett	4,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	8,9 g
Salz	1,2 g

Frau

Freitag

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Nudelsalat mit Huhn, rotem Pesto, Mais und Feta

### ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100 % Vollkorn) aus **Hartweizen**, Sonnenblumenöl, Tomate, sonnengetrocknete Tomate, Tomatenkonzentrat, **CASHEWNÜSSE**, Basilikum, **KÄSE (MILCH, Salz, KÄSE-Lab) PARMIGAINO REGGIANO**, Salz, Kartoffelflocken, Knoblauch, Säureregulator: **MILCHSÄURE**, Hähnchenbrustfilet (96%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose (9%), Mais, **MILCH, Salz, MILCH-Säurekultur, KÄSE-Lab, SOJA-Bohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer (6%), Kirschtomaten (5%), Salz

Mindestens haltbar bis: 28.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	659 kJ / 157 kcal
Fett	7,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	6,9 g
Salz	0,89 g

Mann  
Samstag  
Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Nudelsalat mit Huhn, rotem Pesto, Mais und Feta

### ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100 % Vollkorn) aus **Hartweizen**, Sonnenblumenöl, Tomate, sonnengetrocknete Tomate, Tomatenkonzentrat, **CASHEWNÜSSE**, Basilikum, **KÄSE (MILCH, Salz, KÄSE-Lab) PARMIGAINO REGGIANO**, Salz, Kartoffelflocken, Knoblauch, Säureregulator: **MILCHSÄURE**, Hähnchenbrustfilet (96%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose (9%), Mais, **MILCH**, Salz, **MILCH-Säurekultur**, **KÄSE-Lab**, **SOJA-Bohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer (6%), Kirschtomaten (5%), Salz

Mindestens haltbar bis: 28.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	655 kJ / 156 kcal
Fett	6,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,5 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	7,4 g
Salz	0,89 g

Frau  
Samstag  
Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Spaghetti a la Carbonara

### ZUTATEN

Wasser, Huhn (98%), Salz, Traubenzucker (20%), **SELLERIE**, Möhren, Lauchscheiben, **BLATTSELLERIE**, Zwiebeln, Vollkorn **HARTWEIZENMEHL**, Wasser, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aromen, Pilze, Zwiebeln, Austerpilze Shiitake-Pilze, Nameko-Pilze, Krauser Ampfer..., **MILCH**, Salz, **KÄSE-Lab**, Lysozym, Eiweiß aus **IEIER**, Salz, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

**BETTER**feast

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	417 kJ / 99 kcal
Fett	1,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	8,6 g
Salz	0,78 g

**Mann**  
**Dienstag**  
**Abendessen**

### Zubereitung:

Loch in die Folie stechen und  
20-25 Minuten im Ofen bei 180°C  
erhitzen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Spaghetti a la Carbonara

### ZUTATEN

Wasser, Huhn (98%), Salz, Traubenzucker (20%), **SELLERIE**, Möhren, Lauchscheiben, **BLATTSELLERIE**, Zwiebeln, Vollkorn **HARTWEIZENMEHL**, Wasser, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aromen, Pilze, Zwiebeln, Austerpilze Shiitake-Pilze, Nameko-Pilze, Krauser Ampfer..., **MILCH**, Salz, **KÄSE-Lab**, Lysozym, Eiweiß aus **IEIER**, Salz, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator Stabilisator (Xanthangummi), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

**BETTER**feast

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	402 kJ / 96 kcal
Fett	1,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	8,5 g
Salz	0,75 g

Frau  
Dienstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Loch in die Folie stechen und  
20-25 Minuten im Ofen bei 180°C  
erhitzen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Mongolisches Rindfleisch mit Bulgur und Wok-Gemüse

### ZUTATEN

Karotten, Zwiebeln, **SELLERIE**, gelbe Paprika, rote Paprika, Paprika, 9% Bohnensprossen, 7% Zuckerschoten, 6% Champignons, 6% Baby-Mais, Wasser, **BULGUR**, Kalbfleisch, Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Zucker Rote Zwiebel (3%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker und Rohrzuckersirup, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Ingwer 28%, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, Verdickungsmittel Zitruschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 C Grad  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	395 kJ / 94 kcal
Fett	0,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	5,0 g
Protein	5,6 g
Salz	0,85 g

Mann

Mittwoch

Abendessen

### Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und bei 180°C für 20-25 Minuten erhitzen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Mongolisches Rindfleisch mit Bulgur und Wok-Gemüse

### ZUTATEN

Karotten, Zwiebeln, **SELLERIE**, gelbe Paprika, rote Paprika, Paprika, 9% Bohnensprossen, 7% Zuckerschoten, 6% Champignons, 6% Baby-Mais, Wasser, **BULGUR**, Kalbfleisch, Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Zucker Rote Zwiebel (3%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker und Rohrzuckersirup, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Ingwer 28%, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, Verdickungsmittel Zitruschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz

Mindestens haltbar bis: 25.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 C Grad  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	421 kJ / 100 kcal
Fett	0,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	5,2 g
Protein	6,1 g
Salz	0,93 g

Frau

Mittwoch

Abendessen

### Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und  
bei 180°C für 20-25 Minuten erhitzen.





# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Hähnchen mit griechischen Kartoffeln, Kräuterdressing

### ZUTATEN

95% Kartoffeln, Rapsöl, Meersalz, Salz, 0,2% Rosmarin, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zucker, Gewürze, Hühnerbrust 95,91%, Dextrose, Salz, Tapiokastärke, Glukosesirup, D-Xylose, grüne Bohnen, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur, Broadleaf Petersilie, Dill, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenasern, Aroma Zitruschalenasern, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schwarz Pfeffer

Mindestens haltbar bis: 26.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	432 kJ/ 103 kcal
Fett	4,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	7,5 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	8,4 g
Salz	0,48 g

**Mann**  
**Donnerstag**  
**Abendessen**

### Zubereitung:

Kaltes Zubehör: Kräuterdressing

Kartoffeln auf ein Backblech legen  
Löcher in die Folie und 25-30 Min  
bei 180°C erwärmen

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Hähnchen mit griechischen Kartoffeln, Kräuterdressing

### ZUTATEN

95% Kartoffeln, Rapsöl, Meersalz, Salz, 0,2% Rosmarin, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Zucker, Gewürze, Hühnerbrust 95,91%, Dextrose, Salz, Tapiokastärke, Glukosesirup, D-Xylose, grüne Bohnen, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur, Broadleaf Petersilie, Dill, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenasern, Aroma Zitruschalenasern, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Schwarz Pfeffer

Mindestens haltbar bis: 26.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	432 kJ/ 103 kcal
Fett	4,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	7,5 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	8,4 g
Salz	0,48 g

Frau  
Donnerstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kaltes Zubehör: Kräuterdressing

Kartoffeln auf ein Backblech legen  
Löcher in die Folie und 25-30 Min  
bei 180°C erwärmen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gemüselasagne

### ZUTATEN

Wasser, Tomatenfruchtfleisch, Salz, gemischte Kräuter, Knoblauchpulver, Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, Zucker und Essig, **VOLLMILCH** (12%), **VOLLKORNHARTWEIZENMEHL**, Wasser, **MILCH**, Antiklumpmittel: Kartoffelstärke, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (mikrobiell)(10%), **SELLERIE**(7%), Blattspinat, Lauch(5%), Karotte, **HAZELNUSSKERNE**(3%), 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus: Wasser, Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Pilze, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromen, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/ Wachsmais, Zwiebel, Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Zitronensaft, Muskatnuss, Lorbeerblätter,

Mindestens haltbar bis: 27.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	482 kJ / 115 kcal
Fett	4,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	2,9 g
Protein	5,6 g
Salz	1,6 g

Mann  
Freitag  
Abendessen

### Zubereitung:

Folie entfernen.

25-35 Min. bei 180 °C erwärmen

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gemüselasagne

### ZUTATEN

Wasser, Tomatenfruchtfleisch, Salz, gemischte Kräuter, Knoblauchpulver, Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer, Zucker und Essig, **VOLLMILCH** (12%), **VOLLKORNHARTWEIZENMEHL**, Wasser, **MILCH**, Antiklumpmittel: Kartoffelstärke, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (mikrobiell)(10%), **SELLERIE**(7%), Blattspinat, Lauch(5%), Karotte, **HAZELNUSSKERNE**(3%), 49% Gemüsebrühe (Abkochung aus: Wasser, Gemüse (Zwiebel, Karotte, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Pilze, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromen, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/ Wachsmais, Zwiebel, Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Zitronensaft, Muskatnuss, Lorbeerblätter,

Mindestens haltbar bis: 27.04.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	435 kJ / 104 kcal
Fett	2,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	3,1 g
Protein	4,6 g
Salz	1,5 g

Frau  
Freitag  
Abendessen

### Zubereitung:

Folie entfernen.

25-35 Min. bei 180 °C erwärmen

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

## Chili con Carne mit Reis und Creme fraiche

### ZUTATEN

Wasser, **Brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(16%), Gehacktes Rindfleisch, **VOLLMILCH, SAHNE**, Säuerungskultur(9%), Kidneybohnen, Wasser, Zwiebel, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Tomate, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, rote Paprika, grüner Paprika, Paprika, sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Rapsöl, Wasser, Salz, Weißwein, Gemüseextrakt (Karotte, Pastinake, Sellerie), Aromastoffe (enthält Sellerie), modifizierte Kartoffelstärke, Zucker, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Farbstoff: Paprika-Oleoresin, Farbstoff (Ammoniak-Karamell E150c), Wasser, Salz, Chilischote (84%), Salz, Säureregulator Säureregulator (Essigsäure), Konservierungsmittel (E202), Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Pfeffer, schwarz, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel

Mindestens haltbar bis: 28.04.2024

BETTERfeast

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	556 kJ / 132 kcal
Fett	5,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	5,3 g
Salz	0,59 g

Mann  
Samstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kaltes Zubehör: Creme Fraiche

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Löcher in die Folie stechen.
3. 20-25 Minuten erhitzen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

## Chili con Carne mit Reis und Creme fraiche

### ZUTATEN

Wasser, **Brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(16%), Gehacktes Rindfleisch, **VOLLMILCH, SAHNE**, Säuerungskultur(9%), Kidneybohnen, Wasser, Zwiebel, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Tomate, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, rote Paprika, grüner Paprika, Paprika, sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Rapsöl, Wasser, Salz, Weißwein, Gemüseextrakt (Karotte, Pastinake, Sellerie), Aromastoffe (enthält Sellerie), modifizierte Kartoffelstärke, Zucker, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Farbstoff: Paprika-Oleoresin, Farbstoff (Ammoniak-Karamell E150c), Wasser, Salz, Chilischote (84%), Salz, Säureregulator Säureregulator (Essigsäure), Konservierungsmittel (E202), Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Pfeffer, schwarz, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel

Mindestens haltbar bis: 28.04.2024

BETTERfeast

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	566 kJ / 135 kcal
Fett	5,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	1,6 g
Protein	5,2 g
Salz	0,57 g

Frau  
Samstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kaltes Zubehör: Creme Fraiche

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Löcher in die Folie stechen.
3. 20-25 Minuten erhitzen.