



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Brei mit Walnüssen und Rosinen

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

Apfelsaft aus Konzentrat, **MAGERMILCH**0,2%,  
**MILCHSÄUREKULTUR**(25%), Apfel, Säureregulator  
Mittel: Zitronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure,  
Salz, **HAFERFLOCKEN**, geknackte **WEIZENKERNE**, geknackte  
**ROGGENKÖRNER**, **LEINSAMEN**, **SESAMSAMEN**,  
Sonnenblumenkerne (9%), Rosinen, **WALNÜSSE**(2%)

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	614 kJ / 146 kcal
Fett	4,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	6,4 g
Protein	6,3 g
Salz	0,04 g

**Mann**  
**Dienstag**  
**Frühstück**

**Zubereitung:** zum Genießen bereit

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Brei mit Walnüssen und Rosinen

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

Apfelsaft aus Konzentrat, **MAGERMILCH**0,2%,  
**MILCHSÄUREKULTUR**(25%), Apfel, Säureregulator  
Mittel: Zitronensäure, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure,  
Salz, **HAFERFLOCKEN**, geknackte **WEIZENKERNE**, geknackte  
**ROGGENKÖRNER**, **LEINSAMEN**, **SESAMSAMEN**,  
Sonnenblumenkerne (9%), Rosinen, **WALNÜSSE**(2%)

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	607 kJ / 145 kcal
Fett	4,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	6,4 g
Protein	6,3 g
Salz	0,04 g

Frau  
Dienstag  
Frühstück

**Zubereitung:** zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gekochtes Ei mit Tomate und Roggen cracker mit Meersalz

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**HÜHNEREIER** (66%) in Salzlake (34%). Salzlake: Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure, Zitronensäure und Kirschtomaten (26%), **ROGGENMEHL, WEIZENMEHL**, Sonnenblumenkerne, Meersalz, **SESAMSAMEN**, Rapsöl, Zucker, Hefe, Salz.

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	702 kJ / 167 kcal
Fett	7,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	1,7 g
Protein	10 g
Salz	0,71 g

Mann  
Mittwoch  
Frühstück

BETTER  feast

**Zubereitung:** zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gekochtes Ei mit Tomate und Roggen cracker mit Meersalz

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**HÜHNEREIER** (66%) in Salzlake (34%). Salzlake: Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure, Zitronensäure und Kirschtomaten (26%), **ROGGENMEHL**, **WEIZENMEHL**, Sonnenblumenkerne, Meersalz, **SESAMSAMEN**, Rapsöl, Zucker, Hefe, Salz.

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	770 kJ / 183 kcal
Fett	8,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	1,9 g
Protein	11 g
Salz	0,79 g

Frau  
Mittwoch  
Frühstück

BETTER  feast

**Zubereitung:** zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Skyr mit Apfelkompott

### ZUTATEN

**VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, MAGERMILCH**  
0,2%, **MILCHsäurekultur**, 60% Äpfel, Wasser, Zucker, modifizierte Maisstärke, Zitronenkonzentrat, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E300), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (e202). (E202), **MANDELN** (6%)

Mindestens haltbar bis: 03.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	429 kJ / 102 kcal
Fett	4,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	8,5 g
- hiervon Zucker	6,5 g
Protein	6,0 g
Salz	0,10 g

Mann  
Donnerstag  
Frühstück

**Zubereitung:** zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Skyr mit Apfelkompott

### ZUTATEN

**VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, MAGERMILCH**  
0,2%, **MILCHsäurekultur**, 60% Äpfel, Wasser, Zucker, modifizierte Maisstärke, Zitronenkonzentrat, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E300), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (e202). (E202), **MANDELN** (6%)

Mindestens haltbar bis: 03.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	282 kJ / 67 kcal
Fett	1,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	8,3 g
- hiervon Zucker	6,9 g
Protein	4,9 g
Salz	0,11 g

Frau  
Donnerstag  
Frühstück

**Zubereitung:** zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Roggenbrötchen mit Apfel und Schokolade mit Mandeln

### ZUTATEN

**WEIZENMEHL, ROGGENMEHL**, Sonnenblumenkerne, Schokolade (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, pflanzliche Emulgatoren Emulgatoren (E322 aus Sonnenblumen, E476), Aromen), **ROGGENKERNE**, Leinsamen, Apfel, **ROGGENFASERN**, Salz mit Jodzusatz, getrockneter Sauerteig (**ROGGENMEHL**, Sauerteigkultur), **GERSTENMALZEXTRAKT, WEIZENGLUTEN**, Trockenhefe, **GERSTENMALZMEHL**, pflanzliche Emulgatoren (E471, E472e), Stabilisator (E415), Mehlbehandlungsmittel (E300), **MANDELN** (36%)

Mindestens haltbar bis: 04.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	1622 kJ / 386 kcal
Fett	24 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	26 g
- hiervon Zucker	6,0 g
Protein	13 g
Salz	0,83 g

Mann

Freitag

Frühstück

BETTER feast

**Zubereitung:** Das Brötchen kann nach Bedarf erhitzt werden



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Roggenbrötchen mit Apfel und Schokolade mit Mandeln

### ZUTATEN

**WEIZENMEHL**, **ROGGENMEHL**, Sonnenblumenkerne, Schokolade (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, pflanzliche Emulgatoren Emulgatoren (E322 aus Sonnenblumen, E476), Aromen), **ROGGENKERNE**, Leinsamen, Apfel, **ROGGENFASERN**, Salz mit Jodzusatz, getrockneter Sauerteig (**ROGGENMEHL**, Sauerteigkultur), **GERSTENMALZEXTRAKT**, **WEIZENGLUTEN**, Trockenhefe, **GERSTENMALZMEHL**, pflanzliche Emulgatoren (E471, E472e), Stabilisator (E415), Mehlbehandlungsmittel (E300), **MANDELN** (36%)

Mindestens haltbar bis: 04.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	1622 kJ / 386 kcal
Fett	24 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	26 g
- hiervon Zucker	6,0 g
Protein	13 g
Salz	0,83 g

Frau

Freitag

Frühstück

BETTER feast

**Zubereitung:** Das Brötchen kann nach Bedarf erhitzt werden





# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Vanillequark mit Müsli

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**MAGERMILCH, MILCH-Säurekultur, KÄSE-Lab,**  
**VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, HAFERFLOCKEN,**  
Kürbiskerne(2%), Kokosnuss(2%), **SESAMKÖRNER(1%),**  
**HASELNUSSKERNE(1%),** Zucker, Kartoffelstärke,  
Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanille-Aroma

Mindestens haltbar bis: 05.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	585 kJ / 139 kcal
Fett	6,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	3,9 g
Protein	9,1 g
Salz	0,09 g

Mann

Samstag

Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Vanillequark mit Müsli

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**MAGERMILCH, MILCH-Säurekultur, KÄSE-Lab,**  
**VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, HAFERFLOCKEN,**  
Kürbiskerne(2%), Kokosnuss(2%), **SESAMKÖRNER(1%),**  
**HASELNUSSKERNE(1%),** Zucker, Kartoffelstärke,  
Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanille-Aroma

Mindestens haltbar bis: 05.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	533 kJ / 127 kcal
Fett	5,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,6 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	4,1 g
Protein	8,8 g
Salz	0,09 g

Frau

Samstag

Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Sandwich mit Huhn und Haydari

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

### ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisbergsalat, pasteurisierte **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekulturen**, mikrobielles Lab und Palmöl(8%), Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rind), gesäuert mit lebenden Joghurtkultur(3%), Rote Paprika(88,2%), Auberginen(8,9%), Zucker, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Branntweinessig, Salz und Konservierungsstoffe: (E211) & (E202), Rapsöl, Breitblättrige Petersilie, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Chiliflocken

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	582 kJ / 138 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	14 g
Salz	1,0 g

Mann

Dienstag

Mittagessen

**Zubereitung:** Brot erwärmen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Sandwich mit Huhn und Haydari

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

### ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisbergsalat, pasteurisierte **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekulturen**, mikrobielles Lab und Palmöl(8%), Homogenisierte hochpasteurisierte **MILCH**, pflanzliches Fett, konzentriertes **MILCHPROTEIN**, modifizierte Maisstärke, Gelatine (Rind), gesäuert mit lebenden Joghurtkultur(3%), Rote Paprika(88,2%), Auberginen(8,9%), Zucker, Sonnenblumenöl, Knoblauch, Branntweinessig, Salz und Konservierungsstoffe: (E211) & (E202), Rapsöl, Breitblättrige Petersilie, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Chiliflocken

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	597 kJ / 142 kcal
Fett	3,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,3 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	12 g
Salz	1,1 g

Frau

Dienstag

Mittagessen

**Zubereitung:** Brot erwärmen



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Linsensalat mit Karotten, Rote Bete und Grünkohl

### ZUTATEN

Rote Bete, Karotte, Wasser, **Schwarze** Beluga Linsen, **MILCH**, Salz, **MILCH**säurekultur, **Käselab**, Grünkohl, Rapsöl, Preiselbeeren, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, **SESAMSAMEN**, Apfelessig 5%, Honig, Laubblätter Petersilie, Salz

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	867 kJ / 206 kcal
Fett	12 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	11 g
Protein	6,2 g
Salz	0,43 g

Mann  
Mittwoch  
Mittagessen

BETTER **feast**

**Zubereitung:** zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Linsensalat mit Karotten, Rote Bete und Grünkohl

### ZUTATEN

Rote Bete, Karotte, Wasser, **Schwarze** Beluga Linsen, **MILCH**, Salz, **MILCH**säurekultur, **Käselab**, Grünkohl, Rapsöl, Preiselbeeren, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, **SESAMSAMEN**, Apfelessig 5%, Honig, Laubblätter Petersilie, Salz

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	792 kJ / 188 kcal
Fett	11 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	11 g
Protein	5,2 g
Salz	0,45 g

Frau  
Mittwoch  
Mittagessen

BETTER **feast**

**Zubereitung:** zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Perlgraupensalat mit Hähnchen, Tomate und Feta

### ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, **MILCH**, Salz, **MILCH-Säurekultur**, **KÄSE-Lab** (15%), Kirschtomaten (11%), **GERSTE**-Samen, Wasser, Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**, **PARMESANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270) Geschmack: natürliches Basilikum(6%), Salz

Mindestens haltbar bis: 03.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	669 kJ / 159 kcal
Fett	6,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,1 g
Protein	14 g
Salz	1,6 g

Mann  
Donnerstag  
Mittagessen

**Zubereitung:**  
Zum genießen bereit!

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Perlgraupensalat mit Hähnchen, Tomate und Feta

### ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose, **SOJABohnen**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, **MILCH**, Salz, **MILCH-Säurekultur**, **KÄSE-Lab** (15%), Kirschtomaten (11%), **GERSTE**-Samen, Wasser, Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**, **PARMESANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270) Geschmack: natürliches Basilikum(6%), Salz

Mindestens haltbar bis: 03.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	658 kJ / 157 kcal
Fett	6,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	13 g
Salz	1,5 g

Frau  
Donnerstag  
Mittagessen

**Zubereitung:**  
Zum genießen bereit!





# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Bulgursalat mit Mango, Chili-/Ingwer-Dressing und Erdnüssen

ZUTATEN

Mangos, Wasser, **ERDNÜSSE**, Palmöl, Salz, **SOJABOHNEN**, **KAROTTEN**, **BULGUR**, FRÜHLINGSZWIEBELN, Canolaöl, Limettensaft aus Konzentrat, Konzentrat: (E223. Enthält **SULFITE**), Wasser, Auszug aus **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Zucker, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7 %, Salz, Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3 %, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Ingwer 28 %, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitrusfruchtschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz,

Mindestens haltbar bis: 04.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	757 kJ / 180 kcal
Fett	11 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	3,6 g
Protein	6,7 g
Salz	0,52 g

Mann

Freitag

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Bulgursalat mit Mango, Chili-/ Ingwer-Dressing und Erdnüssen

ZUTATEN

Mangos, Wasser, **ERDNÜSSE**, Palmöl, Salz, **SOJABOHNEN**, **KAROTTEN**, **BULGUR**, FRÜHLINGSZWIEBELN, Canolaöl, Limettensaft aus Konzentrat, Konzentrat: (E223. Enthält **SULFITE**), Wasser, Auszug aus **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Zucker, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7 %, Salz, Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3 %, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Ingwer 28 %, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitrusfruchtschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz,

Mindestens haltbar bis: 04.05.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	543 kJ / 129 kcal
Fett	5,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	3,7 g
Protein	4,7 g
Salz	0,44 g

Frau  
Freitag

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Nudelsalat mit Hähnchen und Feta in Curry-Dressing

### ZUTATEN

Hähnchenbrustfilet (98%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose (16%), Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, Wasser, Rapsöl, Essig, Zucker, pasteurisierte **EIGELB**, mod. Stärke, Gewürze (Curry, Kurkuma, **SENF**), Salz, Mango-Aroma, verdickungsmittel (e401, e415), säureregulator (e330), Konservierungsmittel (e202). ph-Wert unter 4,5(12%), gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl, Grüne Bohnen, Mais, **MILCH**, Salz, **MILCH-Säurekultur**, **KÄSEL-Lab**(6%), **Erbsen**, Karotte

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	608 kJ / 145 kcal
Fett	6,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	7,6 g
Salz	0,53 g

Mann

Samstag

Mittagessen

**Zubereitung:** zum Genießen bereit

Mindestens haltbar bis: 05.05.2024

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Nudelsalat mit Hähnchen und Feta in Curry-Dressing

### ZUTATEN

Hähnchenbrustfilet (98%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose (16%), Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, Wasser, Rapsöl, Essig, Zucker, pasteurisierte **EIGELB**, mod. Stärke, Gewürze (Curry, Kurkuma, **SENF**), Salz, Mango-Aroma, verdickungsmittel (e401, e415), säureregulator (e330), Konservierungsmittel (e202). ph-Wert unter 4,5(12%), gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl, Grüne Bohnen, Mais, **MILCH**, Salz, **MILCH-Säurekultur**, **KÄSEL-Lab**(6%), **Erbsen**, Karotte

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	608 kJ / 145 kcal
Fett	6,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	7,6 g
Salz	0,53 g

Frau

Samstag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

Mindestens haltbar bis: 05.05.2024

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Quinoa-Steak mit Bulgur, indischer Currysauce und Karotten

### ZUTATEN

Grünkohl 18%, vorgekochte Quinoa 13% (Wasser, Quinoa), Wasser, Panade (**DINKEL-Mehl**, gepoppte Quinoa, Sonnenblumenöl, Salz, **HEFE**), Sonnenblumenöl, Kartoffeln, Karotten, geröstete Zwiebeln Zwiebeln (Zwiebel, Rapsöl), SOJabohnen, Kartoffelflocken, **WEIZENmehl**, Gemüsebrühe (jodiertes Salz ( Salz, Kaliumjodat), Maltodextrin, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Gewürze, Rapsöl), **SOJASauce** (Wasser, Salz, Sojabohnen, **WEIZEN**), jodiertes Speisesalz (Salz, Kaliumjodid), Zucker, Currypulver, Knoblauchpulver, zerstoßener Ingwer, schwarzer Pfeffer, Paprika, Wasser, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, gelbe Paprika, rote Paprika, 9% Bohnensprossen, 7% Zuckerschoten, 6% Wolkenohrpilze Champignons, 6% Babymais, **BULGUR**, Kokosmilch, Wasser(5%), Rote Zwiebeln(2%), Tomaten, Salz(1%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Blattpetersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Currypulver, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Schwarz

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

BETTER **feast**

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	477 kJ / 114 kcal
Fett	3,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,9 g
Protein	3,3 g
Salz	0,45 g

Mann  
Dienstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kalte Beilage: Karotten  
Steaks auf ein Backblech legen.  
Soße & Reis: Löcher in die Folie stechen.  
20-25 Min. bei 180°C erwärmen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Quinoa-Steak mit Bulgur, indischer Currysauce und Karotten

### ZUTATEN

Grünkohl 18%, vorgekochte Quinoa 13% (Wasser, Quinoa), Wasser, Panade (**DINKEL-Mehl**, gepoppte Quinoa, Sonnenblumenöl, Salz, **HEFE**), Sonnenblumenöl, Kartoffeln, Karotten, geröstete Zwiebeln Zwiebeln (Zwiebel, Rapsöl), SOJabohnen, Kartoffelflocken, **WEIZENmehl**, Gemüsebrühe (jodiertes Salz ( Salz, Kaliumjodat), Maltodextrin, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Gewürze, Rapsöl), **SOJASauce** (Wasser, Salz, Sojabohnen, **WEIZEN**), jodiertes Speisesalz (Salz, Kaliumjodid), Zucker, Currypulver, Knoblauchpulver, zerstoßener Ingwer, schwarzer Pfeffer, Paprika, Wasser, Karotten, Zwiebeln, Sellerie, gelbe Paprika, rote Paprika, 9% Bohnensprossen, 7% Zuckerschoten, 6% Wolkenohrpilze Champignons, 6% Babymais, **BULGUR**, Kokosmilch, Wasser(5%), Rote Zwiebeln(2%), Tomaten, Salz(1%), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Blattpetersilie, Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskatnuss, Ingwer, Piment, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Gewürze, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Currypulver, Salz, Kurkuma, Pfeffer, Schwarz

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

**BETTER**feast

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	507 kJ / 121 kcal
Fett	4,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	3,1 g
Protein	3,3 g
Salz	0,50 g

Frau  
Dienstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kalte Beilage: Karotten  
Steaks auf ein Backblech legen.  
Soße & Reis: Löcher in die Folie stechen.  
20-25 Min. bei 180°C erwärmen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Dänischer "Hakkebøf" mit Kartoffeln, weichen Zwiebeln und Erbsen

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

Kartoffeln 99,7%, Salz 0,3%, Rindfleisch DK, Salz, Pfeffer, Kartoffel, Bräunungsgewürze (Salz, Zwiebel), Karamellzucker, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Chili), Kartoffelstärke, Seetangpulver, **Erbsen**, Wasser, Zwiebel, Rapsöl (9%), Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Geschmack, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan), Salz, Zucker, acetyliertes Dinatriumadipat E1422/Wachsmais, Pfeffer, schwarz, Farbstoff (Ammoniak-Karamell E150c), Wasser, Salz

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	433 kJ / 103 kcal
Fett	5,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Kohlenhydrate	7,2 g
- hiervon Zucker	1,3 g
Protein	6,4 g
Salz	0,70 g

Mann  
Mittwoch  
Abendessen

Zubereitung:



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Dänischer "Hakkebøf" mit Kartoffeln, weichen Zwiebeln und Erbsen

Im  
Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

Kartoffeln 99,7%, Salz 0,3%, Rindfleisch DK, Salz, Pfeffer, Kartoffel, Bräunungsgewürze (Salz, Zwiebel), Karamellzucker, Zucker, Gewürze (Pfeffer, Chili), Kartoffelstärke, Seetangpulver, **Erbsen**, Wasser, Zwiebel, Rapsöl (9%), Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Geschmack, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan), Salz, Zucker, acetyliertes Dinatriumadipat E1422/Wachsmais, Pfeffer, schwarz, Farbstoff (Ammoniak-Karamell E150c), Wasser, Salz

Mindestens haltbar bis: 02.05.2024

### Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	448 kJ / 107 kcal
Fett	5,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	6,5 g
- hiervon Zucker	1,3 g
Protein	6,9 g
Salz	0,77 g

Frau  
Mittwoch  
Abendessen

Zubereitung:





# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Hähnchenfilet mit Nudeln, grüner Soße und Brokkoli

### ZUTATEN

Wasser, Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup, Brokkoli, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, **Erbsen**, grüne Bohnen, Zwiebeln, Spinat (2%), **MILCH**, Salz, **KÄSE-Lab**, Lysozym, Eiweiß aus **Ei** (1%), Breitblättrige Petersilie, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, 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 (Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 03.05.2024

**BETTER**feast

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	441 kJ / 105 kcal
Fett	2,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	9,2 g
Salz	0,76 g

Mann  
Donnerstag  
Abendessen

### Zubereitung:

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



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Hähnchenfilet mit Nudeln, grüner Soße und Brokkoli

### ZUTATEN

Wasser, Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose, Glukosesirup, Brokkoli, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, **Buttermilch**, pflanzliche Öle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, **Erbsen**, grüne Bohnen, Zwiebeln, Spinat (2%), **MILCH**, Salz, **KÄSE-Lab**, Lysozym, Eiweiß aus **Ei** (1%), Breitblättrige Petersilie, Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, 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 (Salz, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 03.05.2024

**BETTER**feast

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	431 kJ / 103 kcal
Fett	1,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	10 g
Salz	0,73 g

Frau  
Donnerstag  
Abendessen

### Zubereitung:

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



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Falafel mit Kartoffeln, Hummus und Karotten

### ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Kichererbsen, Wasser, Lauch, Petersilie, Salz, Koriander, Knoblauchpulver, Gewürzmischung, Zucchini grün 35%, Zucchini gelb 35%, Tomate 20%, rote Zwiebel 10%, Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Rapsöl, **SESAMSAMEN**, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 04.05.2024

Im  
~~Küh~~fridge  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	662 kJ / 158 kcal
Fett	8,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	4,1 g
Salz	1,0 g

Mann  
Freitag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kalte Beilage: Hummus  
Ofen auf 180°C vorheizen.  
Falafel, Zucchini und Kartoffeln auf ein Backblech legen und 20-25 Min. erwärmen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Falafel mit Kartoffeln, Hummus und Karotten

### ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Kichererbsen, Wasser, Lauch, Petersilie, Salz, Koriander, Knoblauchpulver, Gewürzmischung, Zucchini grün 35%, Zucchini gelb 35%, Tomate 20%, rote Zwiebel 10%, Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Rapsöl, **SESAMSAMEN**, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 04.05.2024

Im  
**Kältschrank**  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	660 kJ / 157 kcal
Fett	8,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	4,0 g
Salz	0,98 g

Frau  
Freitag  
Abendessen

### Zubereitung:

Kalte Beilage: Hummus  
Ofen auf 180°C vorheizen.  
Falafel, Zucchini und Kartoffeln auf ein Backblech legen und 20-25 Min. erwärmen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Putenfrikadellen mit Reis, gelber Tomatensauce und Bohnen

### ZUTATEN

Putenfleisch EU, **WEIZENMEHL**, Gewürze (Zwiebel, Pfeffer), Salz, Kartoffelstärke (E1412), **MAGERMILCHPULVER**hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß, Essig, Wasser, Entenfett, getrocknete Tomaten Tomatenschnipsel, Bärlauch, Wasser, Grüne Bohnen, Gelbe Tomate (70,1%), gelbe Kirschtomaten (29,4%), Salz(15%), Wildreis Mischung(14%), Frühlingszwiebel(1%), Zucker, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, 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, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromastoffe, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmals, Pfeffer, schwarzer

Mindestens haltbar bis: 05.05.2024

Im  
~~Kühlschrank~~  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	457 kJ / 109 kcal
Fett	1,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	7,4 g
Salz	0,98 g

Mann  
Samstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.  
Löcher in die Folie stechen.  
20-25 Min. erhitzen.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Putenfrikadellen mit Reis, gelber Tomatensauce und Bohnen

### ZUTATEN

Putenfleisch EU, **WEIZENMEHL**, Gewürze (Zwiebel, Pfeffer), Salz, Kartoffelstärke (E1412), **MAGERMILCHPULVER**hydrolysiertes pflanzliches Eiweiß, Essig, Wasser, Entenfett, getrocknete Tomaten Tomatenschnipsel, Bärlauch, Wasser, Grüne Bohnen, Gelbe Tomate (70,1%), gelbe Kirschtomaten (29,4%), Salz(15%), Wildreis Mischung(14%), Frühlingszwiebel(1%), Zucker, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan), Salz, 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, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aromastoffe, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachsmais, Pfeffer, schwarzer

Mindestens haltbar bis: 05.05.2024

Im  
**Kühlschrank**  
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	481 kJ / 115 kcal
Fett	1,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	8,2 g
Salz	1,0 g

Frau  
Samstag  
Abendessen

### Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.  
Löcher in die Folie stechen.  
20-25 Min. erhitzen.