



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Sommerbrei mit Holunderblüten und Erdbeerkompott

ZUTATEN

fettarme MILCH 1,5% Fett (43%), 45% Erdbeeren, Wasser, Zucker, modifizierte Maisstärke, Zitronenkonzentrat, Holunderkonzentrat, Verdickungsmittel: Guarkernmehl (E412), Johannisbrotkernmehl (E410) und Xanthangummi (E415), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202), **HAFERFLOCKEN**, Apfelsaft, Zucker, Zitronensaft, Holunderblütenextrakt, Chiasamen (4%), Zitronensaft

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	661 kJ / 157 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	26 g
- hiervon Zucker	7,0 g
Protein	4,7 g
Salz	0,05 g

Mann
Dienstag
Frühstück

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


Sommerbrei mit Holunderblüten und Erdbeerkompott

ZUTATEN

fettarme MILCH 1,5% Fett (43%), 45% Erdbeeren, Wasser, Zucker, modifizierte Maisstärke, Zitronenkonzentrat, Holunderkonzentrat, Verdickungsmittel: Guarkernmehl (E412), Johannisbrotkernmehl (E410) und Xanthangummi (E415), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202), **HAFERFLOCKEN**, Apfelsaft, Zucker, Zitronensaft, Holunderblütenextrakt, Chiasamen (4%), Zitronensaft

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	666 kJ / 158 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	26 g
- hiervon Zucker	6,6 g
Protein	4,8 g
Salz	0,05 g

Frau
Dienstag
Frühstück

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Röhrei mit Zucchini und roter Paprika, serviert mit Brot

ZUTATEN

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

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

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

Mann
Mittwoch
Frühstück

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rührei mit Zucchini und roter Paprika, serviert mit Brot

ZUTATEN

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

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

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

Frau
Mittwoch
Frühstück

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Joghurt mit Mango/Ananas-Topping

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURT-KULTUR(85%),
Mangowürfel, Ananas, Honig, Zucker,
Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanille-Aroma

Mindestens haltbar bis: 24.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	271 kJ / 65 kcal
Fett	3,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	6,4 g
- hiervon Zucker	5,9 g
Protein	4,0 g
Salz	0,09 g

Mann

Donnerstag

Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Joghurt mit Mango/Ananas-Topping

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURT-KULTUR(85%),
Mangowürfel, Ananas, Honig, Zucker,
Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanille-Aroma

Mindestens haltbar bis: 24.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	267 kJ / 63 kcal
Fett	3,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	5,7 g
- hiervon Zucker	5,4 g
Protein	3,2 g
Salz	0,10 g

Frau

Donnerstag

Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Roggenbrötchen mit Marmelade und Käse

ZUTATEN

WEIZENMEHL, Wasser, **ROGGENMEHL**, Salz, Hefe, **GLUTEN**, Malz (**GERSTE**), Farbstoff (Karamell), Ascorbinsäure, **EIER, SOJA, SESAM, MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur, KÄSE-Lab**, Konservierungsmittel: Natriumnitrat, Erdbeeren, Zucker, Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat, Geliermittel: Pektin.

Mindestens haltbar bis: 25.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	1067 kJ / 254 kcal
Fett	6,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	37 g
- hiervon Zucker	8,1 g
Protein	11 g
Salz	1,1 g

Mann

Freitag

Frühstück

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Roggenbrötchen mit Marmelade und Käse

ZUTATEN

WEIZENMEHL, Wasser, **ROGGENMEHL**, Salz, Hefe, **GLUTEN**, Malz (**GERSTE**), Farbstoff (Karamell), Ascorbinsäure, **EIER**, **SOJA**, **SESAM**, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab**, Konservierungsmittel: Natriumnitrat, Erdbeeren, Zucker, Wasser, Zitronensaft aus Konzentrat, Geliermittel: Pektin.

Mindestens haltbar bis: 25.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	1067 kJ / 254 kcal
Fett	6,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,1 g
Kohlenhydrate	37 g
- hiervon Zucker	8,1 g
Protein	11 g
Salz	1,1 g



Frau

Freitag

Frühstück

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Quark mit Fruchtbelag

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, MAGERMILCH, MILCHsäurekultur, KÄSE-Lab, Fruchtmischung (50%) (Kirschen (98% kernfrei), rote Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren, Äpfel, Erdbeeren), Wasser, Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, modifizierte Stärke (E1422), Verdickungsmittel: Xanthangummi (E415), Johannisbrotkernmehl (E410) und Guarkernmehl (E412), Säureregulator: Zitronensäure (E330), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202)

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	300 kJ / 72 kcal
Fett	2,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	7,7 g
- hiervon Zucker	7,0 g
Protein	4,9 g
Salz	0,09 g

Mann
Samstag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Quark mit Fruchtbelag

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, MAGERMILCH, MILCHsäurekultur, KÄSE-Lab, Fruchtmischung (50%) (Kirschen (98% kernfrei), rote Johannisbeeren, schwarze Johannisbeeren, Äpfel, Erdbeeren), Wasser, Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, modifizierte Stärke (E1422), Verdickungsmittel: Xanthangummi (E415), Johannisbrotkernmehl (E410) und Guarkernmehl (E412), Säureregulator: Zitronensäure (E330), Konservierungsmittel: Kaliumsorbat (E202)

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	305 kJ / 73 kcal
Fett	2,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,4 g
Kohlenhydrate	8,1 g
- hiervon Zucker	7,4 g
Protein	4,8 g
Salz	0,09 g

Frau
Samstag
Frühstück

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Sandwich mit Hähnchensalat und Salat

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

ZUTATEN

WEIZENMEHL, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Hähnchenbrustfilet (96%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose (22%), Eisberg, **MAGERMILCH, SAHNE**, Säuerungskultur, 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierung **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5.(13%), Frühlingszwiebeln, **Erbsen**, Spargel, Wasser, Salz, Zitronensäure, Wasser, Salz, Aromen (enthält **Sellerie**), Hühnerextrakt, Zucker, modifizierte Kartoffelstärke Hühnerfett, Hühnerfleisch, Säure: Zitronensäure, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Estragon-Extrakt, Salz, Curry, Kurkuma, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	860 kJ / 205 kcal
Fett	14 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	0,9 g
Protein	6,3 g
Salz	1,2 g

Mann
Dienstag
Mittagessen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Sandwich mit Hähnchensalat und Salat

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

ZUTATEN

WEIZENMEHL, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Hähnchenbrustfilet (96%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Tapiokastärke (E1442), Glukosesirup, D-Xylose (22%), Eisberg, **MAGERMILCH, SAHNE**, Säuerungskultur, 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierung **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5.(13%), Frühlingszwiebeln, **Erbsen**, Spargel, Wasser, Salz, Zitronensäure, Wasser, Salz, Aromen (enthält **Sellerie**), Hühnerextrakt, Zucker, modifizierte Kartoffelstärke Hühnerfett, Hühnerfleisch, Säure: Zitronensäure, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Estragon-Extrakt, Salz, Curry, Kurkuma, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	819 kJ / 195 kcal
Fett	12 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	5,4 g
Salz	1,1 g

Frau
Dienstag
Mittagessen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Perlgraupensalat mit Frühlingszwiebeln und Huhn

ZUTATEN

Hühnerfleisch (98%), Salz, Dextrose, Kirschtomaten, grüne Bohnen, **GERSTENkörner**, Wasser, Frühlingszwiebeln, Breitblättrige Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	430 kJ / 102 kcal
Fett	0,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	7,8 g
Salz	0,45 g

Mann
Mittwoch
Mittagessen

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Perlgraupensalat mit Frühlingszwiebeln und Huhn

ZUTATEN

Hühnerfleisch (98%), Salz, Dextrose, Kirschtomaten, grüne Bohnen, **GERSTENkörner**, Wasser, Frühlingszwiebeln, Breitblättrige Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	427 kJ / 102 kcal
Fett	0,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	6,9 g
Salz	0,43 g

Frau
Mittwoch
Mittagessen

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Quinoasalat mit Hähnchen, Roter Bete und Hummus

ZUTATEN

75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202). (E330), Konservierungsmittel (E202), Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte D-Xylose-Stärke, Glukosesirup, Glukosesirup, Wasser, Rote Bete, Quinoa, **GRAUPENDINKEL**, rote Quinoa, Rapsöl, Honig, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfid-Karamell (E 150d), Zitronensaft, Salz, Wasser, **SENFKÖRNER**, Essig, Salz, Säure (E330), Konservierungsmittel (E224 **KALIUMSULFIT**), Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 24.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	576 kJ / 137 kcal
Fett	3,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,1 g
Protein	9,6 g
Salz	0,84 g

Mann

Donnerstag

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Quinoasalat mit Hähnchen, Roter Bete und Hummus

ZUTATEN

75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202). (E330), Konservierungsmittel (E202), Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte D-Xylose-Stärke, Glukosesirup, Glukosesirup, Wasser, Rote Bete, Quinoa, **GRAUPENDINKEL**, rote Quinoa, Rapsöl, Honig, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfid-Karamell (E 150d), Zitronensaft, Salz, Wasser, **SENFKÖRNER**, Essig, Salz, Säure (E330), Konservierungsmittel (E224 **KALIUMSULFIT**), Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 24.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	568 kJ / 135 kcal
Fett	3,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	2,5 g
Protein	8,8 g
Salz	0,80 g

Frau

Donnerstag

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Bulgursalat mit gegrilltem Gemüse und Hähnchen

ZUTATEN

Wasser, Huhn (98%), Salz, Dextrose (28%), **BULGUR**, **SOJABOHNEN**, 28,5% gegrilltes Gemüse (gewürfelte rote und gelbe gewürfelte Paprika, gewürfelte Zwiebeln, Sonnenblumenöl), Kirschtomaten, Babymöhren, Bohnen, Champignons, Perlzwiebeln, 9%. **KRÄUTERBUTTER** (**BUTTER**, Gewürzmischung (Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Piment, Nelken, Muskatnuss, Salz, Zwiebel, Majoran, Lavendel, Oregano, Thymian, Basilikum, Zucker, Farbstoff: e 150c, Glukosesirup (Kartoffel), **SOJASAUCE** (**SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz)), roter Balsamico-Essig (Essig, Traubenmost, Antioxidationsmittel: e 220, Farbstoff: e 150d), **SOJASAUCE** (Wasser, **SOJA**, **WEIZEN**, Salz), Basilikum, Knoblauch, Salz), Salz, Knoblauch, Salz), Salz

Mindestens haltbar bis: 25.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	531 kJ / 126 kcal
Fett	1,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	12 g
Salz	0,49 g

Mann
Freitag
Mittagessen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Bulgursalat mit gegrilltem Gemüse und Hähnchen

ZUTATEN

Wasser, Huhn (98%), Salz, Dextrose (28%), **BULGUR**, **SOJABOHNEN**, 28,5% gegrilltes Gemüse (gewürfelte rote und gelbe gewürfelte Paprika, gewürfelte Zwiebeln, Sonnenblumenöl), Kirschtomaten, Babymöhren, Bohnen, Champignons, Perlzwiebeln, 9%. **KRÄUTERBUTTER** (**BUTTER**, Gewürzmischung (Knoblauch, Pfeffer, Paprika, Piment, Nelken, Muskatnuss, Salz, Zwiebel, Majoran, Lavendel, Oregano, Thymian, Basilikum, Zucker, Farbstoff: e 150c, Glukosesirup (Kartoffel), **SOJASAUCE** (**SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz)), roter Balsamico-Essig (Essig, Traubenmost, Antioxidationsmittel: e 220, Farbstoff: e 150d), **SOJASAUCE** (Wasser, **SOJA**, **WEIZEN**, Salz), Basilikum, Knoblauch, Salz), Salz, Knoblauch, Salz), Salz

Mindestens haltbar bis: 25.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	532 kJ / 127 kcal
Fett	1,7 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	11 g
Salz	0,46 g

Frau
Freitag
Mittagessen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Nudelsalat mit Hähnchen, Pesto und sonnengetrockneten Tomaten

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**,
Huhn (98%), Salz, Traubenzucker, **Erbsen**, grüne Bohnen,
Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**,
PARMASANKÄSE, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure (E-270)
Aroma: natürliches Basilikum, sonnengetrocknete Tomaten in
Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330),
MILCH, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-LAB**, Salz

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	523 kJ / 125 kcal
Fett	3,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	1,2 g
Protein	8,1 g
Salz	0,83 g

Mann

Samstag

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Nudelsalat mit Hähnchen, Pesto und sonnengetrockneten Tomaten

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**,
Huhn (98%), Salz, Traubenzucker, **Erbsen**, grüne Bohnen,
Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHEWNÜSSE**,
PARMASANKÄSE, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure (E-270)
Aroma: natürliches Basilikum, sonnengetrocknete Tomaten in
Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330),
MILCH, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-LAB**, Salz

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	523 kJ / 124 kcal
Fett	3,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	1,1 g
Protein	9,4 g
Salz	0,84 g

Frau

Samstag

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit!



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Salat mit marinierten Kartoffeln und Falafeln

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, Spinat, roter Mangold, Rot- und Grünkohl, Grünkohl, Gemüse (43% Kichererbsen, 26% Zwiebeln), **WEIZENMEHL**, Rapsöl, Wasser, Semmelbrösel, Reismehl, Gewürze, Knoblauchpüree, Salz, Kräuter, Zitronensaft, Verdickungsmittel (Methylcellulose), **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (7%), Sonnenblumenkerne (3%), Frühlingszwiebeln, grüne Bohnen, Dill, Wasser, Rapsöl, französischer Weißweinessig, Konservierungsmittel: natriumdisulfit (e-224), enthält **SULFITE**, Salz

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	462 kJ / 110 kcal
Fett	5,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	4,3 g
Salz	0,68 g

Mann
Dienstag
Abendessen

Zubereitung:

Falafel ca. 15 Min bei 180 °C im Ofen erwärmen

Kartoffeln und Salat vermischen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Salat mit marinierten Kartoffeln und Falafeln

ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, Spinat, roter Mangold, Rot- und Grünkohl Grünkohl, Gemüse (43% Kichererbsen, 26% Zwiebeln), **WEIZENMEHL**, Rapsöl, Wasser, Semmelbrösel, Reismehl, Gewürze, Knoblauchpüree, Salz, Kräuter, Zitronensaft, Verdickungsmittel (Methylcellulose), **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab** (7%), Sonnenblumenkerne (3%), Frühlingszwiebeln, grüne Bohnen, Dill, Wasser, Rapsöl, französischer Weißweinessig, Konservierungsmittel: natriumdisulfit (e-224), enthält **SULFITE**, Salz

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	361 kJ / 86 kcal
Fett	3,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	10 g
- hiervon Zucker	0 g
Protein	3,5 g
Salz	0,56 g

Frau

Dienstag

Abendessen

Zubereitung:

Falafel ca. 15 Min bei 180 °C im Ofen erwärmen
Kartoffeln und Salat vermischen



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Vegetarisches Chili mit Bulgur und Crème fraîche

ZUTATEN

Wasser, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (17%), **SOJABOHNEN**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, **BULGUR**, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330) (11%), Rote Zwiebel (5%), gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl, gewürfelte Zucchini, ganzer Blattspinat in Kugeln, Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Butteröl (**MILCH**), Emulgator (**SOJA-Lecithin**), natürliches Vanillearoma, Zucker, **Paprika**, Kreuzkümmel, Thymian, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarz, Chiliflocken

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	482 kJ / 115 kcal
Fett	4,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,1 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	4,4 g
Salz	0,31 g

Mann

Mittwoch

Abendessen

Zubereitung:

- Kalte Beilage: Crème fraîche
1. Ofen auf 180°C Grad vorheizen.
 2. Löcher in die Folie stechen.
 3. 25-30 Minuten erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Vegetarisches Chili mit Bulgur und Crème fraîche

ZUTATEN

Wasser, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (17%), **SOJABOHNEN**, schwarze Bohnen, gekochte Kichererbsen, Rapsöl, Salz, Zitronensaftkonzentrat, Zitronenschalen und schwarzer Pfeffer, **BULGUR**, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330) (11%), Rote Zwiebel (5%), gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl, gewürfelte Zucchini, ganzer Blattspinat in Kugeln, Kakaomasse, Zucker, Kakaobutter, Butteröl (**MILCH**), Emulgator (**SOJA-Lecithin**), natürliches Vanillearoma, Zucker, **Paprika**, Kreuzkümmel, Thymian, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, Pfeffer, schwarz, Chiliflocken

Mindestens haltbar bis: 23.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	478 kJ / 114 kcal
Fett	4,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	4,4 g
Salz	0,32 g

Frau

Mittwoch

Abendessen

Zubereitung:

- Kalte Beilage: Crème fraîche
1. Ofen auf 180°C Grad vorheizen.
 2. Löcher in die Folie stechen.
 3. 25-30 Minuten erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Gebratene Hähnchenbrust mit Kartoffeln, Paprikasauce und Erbsen

ZUTATEN

Kartoffeln 99,7%, Salz 0,3%, Hühnerbrust 95,91%, Traubenzucker, Salz, Tapiokastärke, Glukosesirup, Dxylose(28%), mlf. Erbsen Qual II, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aromen, Wasser, Tomaten, Salz (1%), Essig, Tomatenpüree, Zucker, Apfelpüree, Wasser, Salz, Farbstoff (e150c), Zwiebel, Gewürze und Gewürzextrakte (enthält **SENF**), Meerrettich, Zitronensaftkonzentrat, Säureregulator Säureregulator (e330), Stabilisatoren (e466, e415), Konservierungsstoffe (e202, e211), Paprika, Zucker, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachs Mais, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 24.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	378 kJ / 90 kcal
Fett	2,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	8,2 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	8,7 g
Salz	0,44 g

Mann

Donnerstag
Abendessen

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.
Löcher in die Folie stechen.
15-20 Min im Ofen erwärmen .



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Gebratene Hähnchenbrust mit Kartoffeln, Paprikasauce und Erbsen

ZUTATEN

Kartoffeln 99,7%, Salz 0,3%, Hühnerbrust 95,91%, Traubenzucker, Salz, Tapiokastärke, Glukosesirup, Dxylose(28%), mlf. Erbsen Qual II, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aromen, Wasser, Tomaten, Salz (1%), Essig, Tomatenpüree, Zucker, Apfelpüree, Wasser, Salz, Farbstoff (e150c), Zwiebel, Gewürze und Gewürzextrakte (enthält **SENF**), Meerrettich, Zitronensaftkonzentrat, Säureregulator Säureregulator (e330), Stabilisatoren (e466, e415), Konservierungsstoffe (e202, e211), Paprika, Zucker, 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aromen, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Acetyliertes destilliertes Stärkeadipat E1422/Wachs Mais, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 24.05.2024

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	383 kJ / 91 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Kohlenhydrate	7,9 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	9,2 g
Salz	0,47 g

Frau

Donnerstag
Abendessen

Zubereitung:

Ofen auf 180°C vorheizen.
Löcher in die Folie stechen.
15-20 Min im Ofen erwärmen .



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Currykohl mit Rindfleisch, Basmati-Reis und Edamame-Bohnen

ZUTATEN

Wasser, **SOJABOHNEN**, Reis Wild Mix(17%), Weißkohl, Rindfleisch 100% (EU)(12%), Karotte, Paprika(4%), Zwiebel, Kokosnussmilch, Wasser(2%), Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, **Roter** getrockneter Chili 28%, Zitronengras, Knoblauch, Schalotten, Salz, Kaffernlimettenblätter, Galgant, Gewürze (Koriander, Samen, Kreuzkümmel), 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), Salz

Mindestens haltbar bis: 25.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C

aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	510 kJ / 122 kcal
Fett	3,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	1,8 g
Protein	6,8 g
Salz	0,32 g

Mann

Freitag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Edamamebohnen.

Löcher in die Folie stechen und 20-25 Minuten im Ofen bei 180°C erwärmen

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Currykohl mit Rindfleisch, Basmati-Reis und Edamame-Bohnen

ZUTATEN

Wasser, **SOJABOHNEN**, Reis Wild Mix(17%), Weißkohl, Rindfleisch 100% (EU)(12%), Karotte, Paprika(4%), Zwiebel, Kokosnussmilch, Wasser(2%), Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, **Roter** getrockneter Chili 28%, Zitronengras, Knoblauch, Schalotten, Salz, Kaffernlimettenblätter, Galgant, Gewürze (Koriander, Samen, Kreuzkümmel), 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), Salz

Mindestens haltbar bis: 25.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C

aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	512 kJ / 122 kcal
Fett	3,0 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	1,9 g
Protein	7,0 g
Salz	0,31 g

Frau

Freitag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Edamamebohnen.

Löcher in die Folie stechen und 20-25 Minuten im Ofen bei 180°C erwärmen

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5 Grad
aufbewahren

Griechisches Huhn in einem Gericht mit Reis

ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose Stärke d-Xylose, Glukosesirup (27%), Tomatenwürfel ca. 38%, gewürfelte Zucchini ca. 20%, gewürfelte Auberginen ca. 20%, geschnittene Zwiebeln ca. 10%, rote Paprikastreifen ca. 6%, grüne Paprika in Streifen ca. 6%, Wasser, **brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(14%), Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Zucker, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfid-Karamell (E 150d), Wasser, Salz, Weißwein, Gemüseextrakt (Karotte, Pastinake, **Sellerie**), Aroma (enthält **Sellerie**), modifizierte Kartoffelstärke, Zucker, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Farbstoff: Paprika-Oleoresin, Salz, Pfeffer, Schwarz, Oregano.

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	410 kJ / 98 kcal
Fett	0,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	14 g
- hiervon Zucker	2,9 g
Protein	8,4 g
Salz	0,59 g

Mann
Samstag
Abendessen

Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und 15-20
Min bei 180 C im Ofen erwärmen

BETTER feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5 Grad
aufbewahren

Griechisches Huhn in einem Gericht mit Reis

ZUTATEN

Hähnchenfilet (95%), Wasser, Dextrose, Salz, modifizierte Stärke d-Xylose Stärke d-Xylose, Glukosesirup (27%), Tomatenwürfel ca. 38%, gewürfelte Zucchini ca. 20%, gewürfelte Auberginen ca. 20%, geschnittene Zwiebeln ca. 10%, rote Paprikastreifen ca. 6%, grüne Paprika in Streifen ca. 6%, Wasser, **brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(14%), Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Zucker, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfid-Karamell (E 150d), Wasser, Salz, Weißwein, Gemüseextrakt (Karotte, Pastinake, **Sellerie**), Aroma (enthält **Sellerie**), modifizierte Kartoffelstärke, Zucker, Konservierungsstoff: Kaliumsorbat, Farbstoff: Paprika-Oleoresin, Salz, Pfeffer, Schwarz, Oregano.

Mindestens haltbar bis: 26.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	437 kJ / 104 kcal
Fett	0,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	2,0 g
Protein	9,2 g
Salz	0,49 g

Frau
Samstag
Abendessen

Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und 15-20
Min bei 180 C im Ofen erwärmen

BETTERfeast