



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, **HASSELNUSSEKERNE**, Zitronensaft, Zimt, Kardamom

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

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

BETTERfeast **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: 30.05.2024

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

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Hüttenkäse mit Brot und Marmelade

ZUTATEN

MAGERMILCH, SAHNE, Salz, **MILCHsäurekultur**,
KÄSELAB (pasteurisiert), **WEIZENMEHL**, Wasser,
ROGGENMEHL, Salz, Hefe, **GLUTEN**, Malz
(**GERSTE**), Farbstoff (Karamell), Ascorbinsäure,
EIER, SOJA, SESAM, Erdbeeren, Zucker, Wasser,
Zitronensaft aus Konzentrat, Geliermittel: Pektin,
MANDELN

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	633 kJ / 151 kcal
Fett	3,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	6,6 g
Protein	12 g
Salz	0,81 g

Mann
Mittwoch
Frühstück

Zubereitung:
Zum Genießen bereit!

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Hüttenkäse mit Brot und Marmelade

ZUTATEN

MAGERMILCH, SAHNE, Salz, **MILCHsäurekultur**,
KÄSELAB (pasteurisiert), **WEIZENMEHL**, Wasser,
ROGGENMEHL, Salz, Hefe, **GLUTEN**, Malz
(**GERSTE**), Farbstoff (Karamell), Ascorbinsäure,
EIER, SOJA, SESAM, Erdbeeren, Zucker, Wasser,
Zitronensaft aus Konzentrat, Geliermittel: Pektin,
MANDELN

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	650 kJ / 155 kcal
Fett	3,5 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,6 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	7,4 g
Protein	11 g
Salz	0,82 g

Frau
Mittwoch
Frühstück

Zubereitung:
Zum Genießen bereit!

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Kokosnuss-Skyr mit Himbeer/Äpfelkompott

Im Kühlschrank
bei 5 C
aufbewahren.

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, MAGERMILCH
0,2%, **MILCH-Säurekultur**, Himbeeren, Äpfel,
Säureregulator: Zitronensäure, Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäure, Salz, Kokosnuss, Zucker, Honig, Zimt.

Mindestens haltbar bis: 31.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	352 kJ / 84 kcal
Fett	4,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,0 g
Kohlenhydrate	6,3 g
- hiervon Zucker	5,9 g
Protein	4,7 g
Salz	0,11 g

Mann
Donnerstag
Frühstück

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Kokosnuss-Skyr mit Himbeer/Äpfelkompott

Im Kühlschrank
bei 5 C
aufbewahren.

ZUTATEN

VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, MAGERMILCH
0,2%, **MILCH-Säurekultur**, Himbeeren, Äpfel,
Säureregulator: Zitronensäure, Antioxidationsmittel:
Ascorbinsäure, Salz, Kokosnuss, Zucker, Honig, Zimt.

Mindestens haltbar bis: 31.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	354 kJ / 84 kcal
Fett	4,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Kohlenhydrate	6,7 g
- hiervon Zucker	6,2 g
Protein	4,6 g
Salz	0,11 g

Frau
Donnerstag
Frühstück

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



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: 01.06.2024

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: 01.06.2024

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


Vanillequark mit Quinoa-Müsli

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

ZUTATEN

MAGERMILCH, MILCH-Säurekultur, KÄSE-Lab, VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, HAFERFLOCKEN, Hirse(2%), rote Quinoa(2%), Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Kokosnuss, Sonnenblumenkerne(1%), Kürbiskerne(0%), Zucker, Kartoffelstärke, Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanillearoma

Mindestens haltbar bis: 02.06.2024



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	491 kJ / 117 kcal
Fett	3,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,8 g
Kohlenhydrate	12 g
- hiervon Zucker	5,1 g
Protein	8,4 g
Salz	0,09 g

Mann
Samstag
Frühstück

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Vanillequark mit Quinoa-Müsli

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren.

ZUTATEN

MAGERMILCH, MILCH-Säurekultur, KÄSE-Lab, VOLLMILCH, JOGHURTKULTUR, HAFERFLOCKEN, Hirse(2%), rote Quinoa(2%), Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Kokosnuss, Sonnenblumenkerne(1%), Kürbiskerne(0%), Zucker, Kartoffelstärke, Zucker, Kartoffelstärke, Vanillepulver, Vanillearoma

Mindestens haltbar bis: 02.06.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	518 kJ / 123 kcal
Fett	3,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,9 g
Kohlenhydrate	13 g
- hiervon Zucker	5,2 g
Protein	8,5 g
Salz	0,09 g

Frau
Samstag
Frühstück

BETTERfeast **Zubereitung:** zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Roggenbrötchen mit Hummus und Rohkost

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), **WEIZENMEHL**, Wasser, **KORN-Malz**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, HEFE, **WEIZENGLUTEN**, **HARZWEIZEN**, hartweizen, karotten, **MANDELN**, sonnengetrocknete tomaten Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Zitronensaft, **SESAMSAMEN**, Rapsöl, **VOLLMILCH**, **JOGHURT-KULTUR**, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Kreuzkümmel, Salz, **Cayennepfeffer**

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	671 kJ / 160 kcal
Fett	6,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	2,5 g
Protein	5,6 g
Salz	1,0 g

Mann

Dienstag

Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit.
Brot kann erwärmt werden.

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Roggenbrötchen mit Hummus und Rohkost

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), **WEIZENMEHL**, Wasser, **KORN**-Malz, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, HEFE, **WEIZENGLUTEN**, **HARZWEIZEN**, hartweizen, karotten, **MANDELN**, sonnengetrocknete tomaten Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator Säureregulator: Zitronensäure (E 330), Zitronensaft, **SESAMSAMEN**, Rapsöl, **VOLLMILCH**, **JOGHURT-KULTUR**, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Kreuzkümmel, Salz, **Cayennepfeffer**

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	571 kJ / 136 kcal
Fett	3,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,5 g
Kohlenhydrate	20 g
- hiervon Zucker	2,8 g
Protein	4,6 g
Salz	1,0 g

Frau
Dienstag
Mittagessen

Zubereitung:

Zum Genießen bereit.
Brot kann erwärmt werden.

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Asiatischer Reissalat

ZUTATEN

Mangowürfel, Wasser, **SOJABOHNEN**, Karotten, **brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(12%), **ERDNÜSSE**, Palmöl, Salz, Frühlingszwiebel, Rapsöl, Limettensaft aus Konzentrat, Konservierungsmittel: (E223. Enthält **SULFITE**), Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Ingwer 28 %, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, Zitruschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthan), Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3%, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz,

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	684 kJ / 163 kcal
Fett	8,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	15 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	5,5 g
Salz	0,46 g

Mann

Mittwoch

Mittagessen

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


Asiatischer Reissalat

ZUTATEN

Mangowürfel, Wasser, **SOJABOHNEN**, Karotten, **brauner** Reis (Spuren von GLUTEN)(12%), **ERDNÜSSE**, Palmöl, Salz, Frühlingszwiebel, Rapsöl, Limettensaft aus Konzentrat, Konservierungsmittel: (E223. Enthält **SULFITE**), Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN**, Salz, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Ingwer 28 %, Wasser, Maltodextrin, Salz, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, Zitruschalenfaser, Verdickungsmittel (Xanthan), Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3%, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz,

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	492 kJ / 117 kcal
Fett	4,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	3,2 g
Protein	3,6 g
Salz	0,38 g

Frau

Mittwoch

Mittagessen

Zubereitung: Zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Kichererbsensalat mit Huhn

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Huhn (98%), Salz, Dextrose (29%), Grüne Bohnen, Paprika, Karotte, Zitronensaft, Petersilienblätter, Honig, Rapsöl, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Ballaststoffe aus Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan).

Mindestens haltbar bis: 31.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	380 kJ / 90 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	6,5 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	10 g
Salz	0,64 g

Mann
Donnerstag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Kichererbsensalat mit Huhn

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

Kichererbsen, Wasser, Salz, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure (E 300), Huhn (98%), Salz, Dextrose (29%), Grüne Bohnen, Paprika, Karotte, Zitronensaft, Petersilienblätter, Honig, Rapsöl, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Ballaststoffe aus Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthan).

Mindestens haltbar bis: 31.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	377 kJ / 90 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	6,6 g
- hiervon Zucker	2,3 g
Protein	10 g
Salz	0,63 g

Frau
Donnerstag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Weizenkernsalat mit Edamame-Bohnen

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

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

Mindestens haltbar bis: 01.06.2024

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

Mann
Freitag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


Weizenkernsalat mit Edamame-Bohnen

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

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

Mindestens haltbar bis: 01.06.2024



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

Frau
Freitag
Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

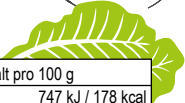
Mediterraner Nudelsalat

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Kirschtomaten (9%), Rapsöl, Tomate, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, rote Paprika, grüne Paprika, Avocado, Zitronensäure, Ascorbinsäure, Zitronensaft, Salattrauke in Schale, sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), **MILCH**, Salz, **KÄSE-Lab** (3%), Apeflessig 5%, Salz, Basilikum (1%), Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 02.06.2024



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	747 kJ / 178 kcal
Fett	10 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Kohlenhydrate	16 g
- hiervon Zucker	0,7 g
Protein	4,3 g
Salz	1,5 g

Mann

Samstag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


Mediterraner Nudelsalat

ZUTATEN

Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Kirschtomaten (9%), Rapsöl, Tomate, Zucchini, Aubergine, Zwiebel, rote Paprika, grüne Paprika, Avocado, Zitronensäure, Ascorbinsäure, Zitronensaft, Salattrauke in Schale, sonnengetrocknete Tomaten in Streifen, Salz, Weinessig, Säureregulator: Zitronensäure (E 330), **MILCH**, Salz, **KÄSE-Lab** (3%), Apeflessig 5%, Salz, Basilikum (1%), Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 02.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren



Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	809 kJ / 193 kcal
Fett	11 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	17 g
- hiervon Zucker	0,8 g
Protein	4,7 g
Salz	1,6 g

Frau

Samstag

Mittagessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER  feast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Salat mit Mais und Hähnchenspießchen

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

KAROTTE, WEISSKOHL, ROTKOHL, Hähnchenbrustfilet (88%), Wasser, Salz, Tapiokastärke, Dxylose, Stabilisatoren (E331, E500), Pflanzenöl (**SOJA**), Mais, gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl., Limettensaft aus Konzentrat, Konservierungsmittel: (E223. Enthält **SULFITE**), Rapsöl, Ingwer, Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3%, Verdickungsmittel (Xanthangummi).

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	498 kJ / 119 kcal
Fett	6,3 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	8,2 g
- hiervon Zucker	4,3 g
Protein	6,7 g
Salz	0,30 g

Mann

Dienstag

Abendessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Salat mit Mais und Hähnchenspießchen

Im
Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

ZUTATEN

KAROTTE, WEISSKOHL, ROTKOHL, Hähnchenbrustfilet (88%), Wasser, Salz, Tapiokastärke, Dxylose, Stabilisatoren (E331, E500), Pflanzenöl (**SOJA**), Mais, gegrillte rote und gelbe Paprika, Sonnenblumenöl., Limettensaft aus Konzentrat, Konservierungsmittel: (E223. Enthält **SULFITE**), Rapsöl, Ingwer, Wasser, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Cayennepfeffer 7%, Salz, Essig, Zucker, Zitruschalenfaser, geräuchertes Chilipulver (Chipotle) 3%, Verdickungsmittel (Xanthangummi).

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	480 kJ / 114 kcal
Fett	5,8 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	7,8 g
- hiervon Zucker	4,2 g
Protein	6,9 g
Salz	0,31 g

Frau

Dienstag

Abendessen

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Fischnuggets mit Kräuterdressing und gebackenen Karotten

ZUTATEN

Grob gehackte orange, gelbe und violette Karotten (94%), Sonnenblumenöl (6%), **KABELJAUFILET** (70%) (Gadus Morhua), Paniermehl (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Palmöl, Wasser, Zitrusfasern, Salz, Gewürz (**SENF**), Backtriebmittel: E500, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (11%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierungsmittel **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5., Petersilienblätter, Rapsöl, **VOLLMILCH**, **JOGHURTKULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Knoblauchpulver, Salz, Zwiebelpulver, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	796 kJ / 190 kcal
Fett	14 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,0 g
Kohlenhydrate	9,2 g
- hiervon Zucker	0,7 g
Protein	5,9 g
Salz	0,76 g

Mann

Mittwoch

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing
Karotten und den Fisch auf ein
Backblech legen.

20-25 Min. bei 180° im Ofen erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Fischnuggets mit Kräuterdressing und gebackenen Karotten

ZUTATEN

Grob gehackte orange, gelbe und violette Karotten (94%), Sonnenblumenöl (6%), **KABELJAUFILET** (70%) (Gadus Morhua), Paniermehl (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Palmöl, Wasser, Zitrusfasern, Salz, Gewürz (**SENF**), Backtriebmittel: E500, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (11%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% Pasteurisierungsmittel **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202), pH-Wert unter 4,5., Petersilienblätter, Rapsöl, **VOLLMILCH**, **JOGHURTKULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Knoblauchpulver, Salz, Zwiebelpulver, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	773 kJ / 184 kcal
Fett	13 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	2,8 g
Kohlenhydrate	9,3 g
- hiervon Zucker	0,7 g
Protein	6,0 g
Salz	0,77 g

Frau

Mittwoch

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing
Karotten und den Fisch auf ein
Backblech legen.

20-25 Min. bei 180° im Ofen erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Putenfleischbällchen mit Reis, gelber Tomatensauce und Gemüse

ZUTATEN

Putenfleisch 38% (EU), Wasser, Zwiebel, Kartoffeln, Brokkoli, Hühnerhaut, Pastinake, Petersilie, Salz, Panier **WEIZENMEHL**, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer Pfeffer (35%), Wasser, Gelbe Tomate (70,1%), Gelbe Kirschtomate (29,4%), Salz(19%), Reis-Wild-Mix(18%), Frühlingszwiebel(1%), Zucker, Wasser, Knoblauch (18%), Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Ballaststoffe aus Zitruschalen, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, 49%. Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aroma, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), acetyliertes Dinatriumadipat E1422/Wachs Mais, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 31.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	499 kJ / 119 kcal
Fett	2,1 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	20 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	4,9 g
Salz	0,50 g

Mann

Donnerstag

Abendessen

Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und Gericht im Ofen für 25-30 Minuten bei 180°C erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Putenfleischbällchen mit Reis, gelber Tomatensauce und Gemüse

ZUTATEN

Putenfleisch 38% (EU), Wasser, Zwiebel, Kartoffeln, Brokkoli, Hühnerhaut, Pastinake, Petersilie, Salz, Panier **WEIZENMEHL**, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, Pflanzenöl, schwarzer Pfeffer Pfeffer (35%), Wasser, Gelbe Tomate (70,1%), Gelbe Kirschtomate (29,4%), Salz(19%), Reis-Wild-Mix(18%), Frühlingszwiebel(1%), Zucker, Wasser, Knoblauch (18%), Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Ballaststoffe aus Zitruschalen, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Salz, 49%. Gemüsebrühe (Abkochung aus; Wasser, Gemüse (Zwiebel, Möhre, Lauch, **SELLERIE**, Fenchel), Thymian, Liebstöckel, schwarzer Pfeffer Pfeffer, Lorbeerblatt, Salz), 19% rehydriertes Gemüsepulver (Zwiebel, Pastinake, Petersilienwurzel, Karotte, Lauch, Champignon, Tomate, Knoblauch), Salz, Zucker, Aroma, modifizierte Stärke, Essig, Petersilienextrakt, Stabilisator (Xanthangummi), acetyliertes Dinatriumadipat E1422/Wachs Mais, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 31.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	490 kJ / 117 kcal
Fett	2,2 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	19 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	4,9 g
Salz	0,52 g

Frau

Donnerstag

Abendessen

Zubereitung:

Löcher in die Folie stechen und Gericht im Ofen für 25-30 Minuten bei 180°C erwärmen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Nudelgericht mit Rindfleisch, Brokkoli, Pilzen und Karotten

ZUTATEN

Karotte, Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Rinderschenkel 83% (EU), Wasser, Salz, Maltodextrin, Antioxidationsmittel (E331, E301), Konservierungsmittel (E262) (7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Fettsäuren) Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, Brokkoli, Champignon, **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 (Xanthangummi), Salz, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), schwarzer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 01.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

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

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Nudelgericht mit Rindfleisch, Brokkoli, Pilzen und Karotten

ZUTATEN

Karotte, Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Rinderschenkel 83% (EU), Wasser, Salz, Maltodextrin, Antioxidationsmittel (E331, E301), Konservierungsmittel (E262) (7%), Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride von pflanzlichen Fettsäuren) Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktase-Enzym, Aroma, Brokkoli, Champignon, **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 (Xanthangummi), Salz, Wasser, Knoblauch 18 %, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), schwarzer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 01.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energi	380 kJ / 90 kcal
Fett	2,4 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	3,0 g
Protein	4,6 g
Salz	0,61 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

Rinderfrikadellen mit Bratkartoffeln, Zucchini und Curry-Mango-Dressing

ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Rindfleisch (EU), Wasser, gekochte Kartoffeln, Zwiebel, Semmelbrösel **WEIZENMEHL**, Salz, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, schwarzer Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, Oregano, Zucchini grün 35%, Zucchini gelb 35%, Tomate 20%, rote Zwiebel 10%, Wasser, Rapsöl, **JOGHURT**, Zucker, **SAHNE**, Essig, Curry 1,3%, **EIGELB**, mod. Stärke, Mango 1%, Aprikose, **SENFSAMEN**, Salz, Gewürze, Säureregulator Säureregulator Zitronensäure, Palmfett, Paprika, Glukosesirup, Stabilisator (Xanthangummi, Pektin), Aroma.

Mindestens haltbar bis: 02.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g

Energie	552 kJ / 131 kcal
Fett	7,6 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	4,4 g
Salz	0,82 g

Mann

Samstag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Curry/Mango-Dressing, Frikadellen, Kartoffeln und Gemüse auf ein Backblech legen.
Bei 180°C für 20-25 Min. erhitzen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Rinderfrikadellen mit Bratkartoffeln, Zucchini und Curry-Mango-Dressing

ZUTATEN

97% Kartoffeln, 2% Rapsöl, Salz, Zwiebel, Stabilisator: Diphosphate, Raucharoma, Gewürz, Rindfleisch (EU), Wasser, gekochte Kartoffeln, Zwiebel, Semmelbrösel **WEIZENMEHL**, Salz, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, schwarzer Pfeffer, Petersilie, Knoblauch, Oregano, Zucchini grün 35%, Zucchini gelb 35%, Tomate 20%, rote Zwiebel 10%, Wasser, Rapsöl, **JOGHURT**, Zucker, **SAHNE**, Essig, Curry 1,3%, **EIGELB**, mod. Stärke, Mango 1%, Aprikose, **SENFSAMEN**, Salz, Gewürze, Säureregulator Säureregulator Zitronensäure, Palmfett, Paprika, Glukosesirup, Stabilisator (Xanthangummi, Pektin), Aroma.

Mindestens haltbar bis: 02.06.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	560 kJ / 133 kcal
Fett	7,9 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Kohlenhydrate	11 g
- hiervon Zucker	1,5 g
Protein	4,5 g
Salz	0,84 g

Frau

Samstag

Abendessen

Zubereitung:

Kalte Beilage: Curry/Mango-Dressing, Frikadellen, Kartoffeln und Gemüse auf ein Backblech legen.
Bei 180°C für 20-25 Min. erhitzen.



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Brokkoli-Nuggets mit Kräuterdressing und gebackenen Möhren

ZUTATEN

Grob zerhackte orange, gelbe und lila Karotten (94%), Sonnenblumenöl (6%), Brokkoli (34%), **KÄSE** (13%), Semmelbrösel (**WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Hefe), Sonnenblumenöl, Lauch, **SAHNE**, getrocknete Kartoffeln, Wasser, **EIERPULVER**, **MAGERMILCHPULVER**, **WEIZENMEHL**, Gemüsebrühe (Salz, Traubenzucker, Gemüsesaftkonzentrat (Karotte, Zwiebel, Lauch, Schalotte, Pfeffer) Hefe), Maisstärke, Salz, zugesetztes Jod (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (11%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% pasteurisierende **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5. Petersilie, Rapsöl, **VOLLMILCH**, **JOGHURTKULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Knoblauchpulver, Salz, Zwiebelpulver, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	852 kJ / 203 kcal
Fett	17 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	8,5 g
- hiervon Zucker	0,5 g
Protein	3,7 g
Salz	0,91 g

Mann

Mittwoch

Abendessen

%Fisch%

Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing.
Karotten und Nuggets auf ein
Backblech legen.
20-25 Min. bei 180° im Ofen erwärmen.

BETTERfeast



Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Brokkoli-Nuggets mit Kräuterdressing und gebackenen Möhren

ZUTATEN

Grob zerhackte orange, gelbe und lila Karotten (94%), Sonnenblumenöl (6%), Brokkoli (34%), **KÄSE** (13%), Semmelbrösel (**WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Hefe), Sonnenblumenöl, Lauch, **SAHNE**, getrocknete Kartoffeln, Wasser, **EIERPULVER**, **MAGERMILCHPULVER**, **WEIZENMEHL**, Gemüsebrühe (Salz, Traubenzucker, Gemüsesaftkonzentrat (Karotte, Zwiebel, Lauch, Schalotte, Pfeffer) Hefe), Maisstärke, Salz, zugesetztes Jod (Salz, Kaliumjodid), weißer Pfeffer, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Säuerungskultur (11%), 80% Rapsöl, Wasser, 2% pasteurisierende **EIGELB**, Essigsalz, **SENFmehl**, Verdickungsmittel (E412), Konservierungsmittel (E202). pH-Wert unter 4,5. Petersilie, Rapsöl, **VOLLMILCH**, **JOGHURTKULTUR** (1%), Zitronensaft, Schnittlauch, Knoblauchpulver, Salz, Zwiebelpulver, weißer Pfeffer.

Mindestens haltbar bis: 30.05.2024

Im Kühlschrank
bei 5°C
aufbewahren

Nahrungsinhalt pro 100 g	
Energie	864 kJ / 206 kcal
Fett	17 g
- hiervon gesättigte Fettsäuren	3,6 g
Kohlenhydrate	8,2 g
- hiervon Zucker	0,6 g
Protein	3,6 g
Salz	0,88 g

Frau

Mittwoch

Abendessen

%Fisch%

Zubereitung:

Kalte Beilage: Kräuterdressing.
Karotten und Nuggets auf ein
Backblech legen.

20-25 Min. bei 180° im Ofen erwärmen.

BETTERfeast