



# 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: 06.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 626 kJ / 149 kcal |
| Fett                            | 4,2 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,5 g             |
| Kohlenhydrate                   | 20 g              |
| - hiervon Zucker                | 8,6 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: 06.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 618 kJ / 147 kcal |
| Fett                            | 4,1 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,5 g             |
| Kohlenhydrate                   | 20 g              |
| - hiervon Zucker                | 8,3 g             |
| Protein                         | 6,3 g             |
| Salz                            | 0,04 g            |

Frau

Dienstag

Frühstück

Zubereitung: zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gekochte Eier mit Brot und Mandeln

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**Ei** (66%) in Salzlake (34%). Salzlake: Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure, Zitronensäure und **MILCHSäure**, **WEIZENMEHL**, Wasser, **MALZGETREIDE**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, **HEFE**, **WEIZENGLUTEN**, **HARTWEIZEN** (25%), **Mandeln** (13%)

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 892 kJ / 212 kcal |
| Fett                            | 12 g              |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 2,3 g             |
| Kohlenhydrate                   | 12 g              |
| - hiervon Zucker                | 1,5 g             |
| Protein                         | 13 g              |
| Salz                            | 0,64 g            |

Mann  
Mittwoch  
Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

**BETTER**feast

Ei und Brot kann nach Bedarf erwärmt werden



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Gekochte Eier mit Brot und Mandeln

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

### ZUTATEN

**Ei** (66%) in Salzlake (34%). Salzlake: Wasser, Salz und Säureregulator: Essigsäure, Zitronensäure und **MILCHSäure**, **WEIZENMEHL**, Wasser, **MALZGETREIDE**, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Meersalz, Olivenöl, **HEFE**, **WEIZENGLUTEN**, **HARTWEIZEN** (25%), **Mandeln** (13%)

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 669 kJ / 159 kcal |
| Fett                            | 7,0 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 2,0 g             |
| Kohlenhydrate                   | 12 g              |
| - hiervon Zucker                | 1,1 g             |
| Protein                         | 12 g              |
| Salz                            | 0,73 g            |

Frau  
Mittwoch  
Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

**BETTER**feast

Ei und Brot kann nach Bedarf erwärmt werden



# 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: 07.06.2024

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

Donnerstag

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: 07.06.2024

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

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: 08.06.2024

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: 08.06.2024

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

## Pfirsichjoghurt mit Paleo-Müsli

Im Kühlschrank  
bei 5°C

aufbewahren

### ZUTATEN

Fettarme **MILCH**, Pfirsich (6,5%), Zucker (3,5%), Himbeeren (1,5%), Maisstärke, Vanilleextrakt (0,05%), Verdickungsmittel (Pektin), Zitronenkonzentrat, **YOGHURT-KULTUR**, Süßstoff (Steviolglykosid), Leinsamen, Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chia-Samen

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 574 kJ / 137 kcal |
| Fett                            | 6,3 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 1,6 g             |
| Kohlenhydrate                   | 13 g              |
| - hiervon Zucker                | 10 g              |
| Protein                         | 6,4 g             |
| Salz                            | 0,08 g            |

Mann

Samstag  
Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Pfirsichjoghurt mit Paleo-Müsli

Im Kühlschrank  
bei 5°C

aufbewahren

### ZUTATEN

Fettarme **MILCH**, Pfirsich (6,5%), Zucker (3,5%),  
Himbeeren (1,5%), Maisstärke, Vanilleextrakt (0,05%),  
Verdickungsmittel (Pektin), Zitronenkonzentrat,  
**YOGHURT-KULTUR**, Süßstoff (Steviolglykosid),  
Leinsamen, Cranberries, Rohrzucker, Sonnenblumenöl,  
Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chia-Samen

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 568 kJ / 135 kcal |
| Fett                            | 6,2 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 1,6 g             |
| Kohlenhydrate                   | 13 g              |
| - hiervon Zucker                | 10 g              |
| Protein                         | 6,4 g             |
| Salz                            | 0,08 g            |

Frau

Samstag  
Frühstück

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


## Sandwich mit Hühnchen, Pesto und Salat

### ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisberg (15%), Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHWENÜSSE**, **PÄRMASANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270) Geschmack: natürliches Basilikum(7%)

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 °C  
aufbewahren



| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 608 kJ / 145 kcal |
| Fett                            | 3,6 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 1,0 g             |
| Kohlenhydrate                   | 12 g              |
| - hiervon Zucker                | 0,7 g             |
| Protein                         | 16 g              |
| Salz                            | 1,0 g             |

Mann

Dienstag

Mittagessen

**BETTER**feast

### Zubereitung:

Das Brot kann bei Bedarf erwärmt werden



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT


## Sandwich mit Hühnchen, Pesto und Salat

### ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose, **WEIZENMEHL**, Wasser, Salz, Rapsöl, Hefe, **GERSTENMALZ**, Eisberg (15%), Basilikum, Sonnenblumenöl, **CASHWENÜSSE**, **PÄRMASANKÄSE**, Salz, Knoblauch, Säure: Milchsäure(E-270) Geschmack: natürliches Basilikum(7%)

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 °C  
aufbewahren



| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 602 kJ / 143 kcal |
| Fett                            | 3,3 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 1,1 g             |
| Kohlenhydrate                   | 14 g              |
| - hiervon Zucker                | 0,6 g             |
| Protein                         | 13 g              |
| Salz                            | 1,0 g             |

Frau

Dienstag

Mittagessen

**BETTER**feast

### Zubereitung:

Das Brot kann bei Bedarf erwärmt werden



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Bulgursalat mit Roter Bete und Huhn

Im Kühlschrank  
bei 5 Grad  
aufbewahren

### ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose, Weißkohl, Wasser, **BULGUR**, Rote Bete, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab**, Rapsöl, Leinsamen (2%), Apfelessig 5%, Honig, Salz

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 578 kJ / 138 kcal |
| Fett                            | 5,1 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,9 g             |
| Kohlenhydrate                   | 12 g              |
| - hiervon Zucker                | 2,7 g             |
| Protein                         | 11 g              |
| Salz                            | 0,60 g            |



Mann  
Mittwoch  
Mittagessen

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

**BETTER**feast

**Zubereitung:**  
Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Bulgursalat mit Roter Bete und Huhn

Im Kühlschrank  
bei 5 Grad  
aufbewahren

### ZUTATEN

Huhn (98%), Salz, Dextrose, Weißkohl, Wasser, **BULGUR**, Rote Bete, **MILCH**, Salz, **MILCHsäurekultur**, **KÄSE-Lab**, Rapsöl, Leinsamen (2%), Apfelessig 5%, Honig, Salz

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 576 kJ / 137 kcal |
| Fett                            | 4,8 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,9 g             |
| Kohlenhydrate                   | 12 g              |
| - hiervon Zucker                | 2,5 g             |
| Protein                         | 11 g              |
| Salz                            | 0,59 g            |

Frau  
Mittwoch  
Mittagessen

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

**BETTER**feast

**Zubereitung:**  
Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Rustikaler Salat mit Mandeln und Knoblauchdressing

### ZUTATEN

Rotkohl (30%), **MANDELN**, **SOJABOHNEN**, Mais, Karotte, **SOJA-ÖL**, Wasser, Brantweinessig, Zucker, Knoblauch, Zitronensaft (aus Konzentrat), modifizierte Stärke, **EIGELB**, Salz, Knoblauchsafte, Schalotten, **SENFkörner**, Verdickungsmittel - Xanthangummi, Konservierungsmittel - Kaliumsorbat, Schnittlauch, **SELLERIEsaft**, Zwiebel, Knoblauchextrakt, Gewürze, Aroma, Antioxidationsmittel - Calcium Dinatrium EDTA

Mindestens haltbar bis: 07.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 890 kJ / 212 kcal |
| Fett                            | 16 g              |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 1,6 g             |
| Kohlenhydrate                   | 8,2 g             |
| - hiervon Zucker                | 4,2 g             |
| Protein                         | 7,3 g             |
| Salz                            | 0,18 g            |

Mann

Donnerstag

Mittagessen

**Zubereitung:** Zum Genießen bereit



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Rustikaler Salat mit Mandeln und Knoblauchdressing

### ZUTATEN

Rotkohl (30%), **MANDELN**, **SOJABOHNEN**, Mais, Karotte, **SOJA-ÖL**, Wasser, Brantweinessig, Zucker, Knoblauch, Zitronensaft (aus Konzentrat), modifizierte Stärke, **EIGELB**, Salz, Knoblauchsft, Schalotten, **SENFkörner**, Verdickungsmittel - Xanthangummi, Konservierungsmittel - Kaliumsorbat, Schnittlauch, **SELLERIEsaft**, Zwiebel, Knoblauchextrakt, Gewürze, Aroma, Antioxidationsmittel - Calcium Dinatrium EDTA

Mindestens haltbar bis: 07.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 551 kJ / 131 kcal |
| Fett                            | 8,6 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 1,1 g             |
| Kohlenhydrate                   | 8,0 g             |
| - hiervon Zucker                | 4,2 g             |
| Protein                         | 4,3 g             |
| Salz                            | 0,22 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: 08.06.2024

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: 08.06.2024

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

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

## Grüner Nudelsalat mit Rindfleischbällchen

### ZUTATEN

Rindfleisch (61%), Wasser, Zwiebel, Kartoffelmehl, Kartoffel, Salz, Kartoffelfasern, Kartoffeleiweiß, Gewürze, Vollkornmehl (100 % Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, mittelfeine Erbsen kv. in, Mais 39%, roter Pfeffer, grüne Bohnen, **MILCH**, Salz, **MILCHSäurekultur**, **KÄSE-Lab** (4%), Sonnenblumenöl, Thymian 36%, Salz, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Zucker, voll gehärtetes Rapsöl, Stabilisator (Calciumchlorid) (4%), Rapsöl

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 721 kJ / 172 kcal |
| Fett                            | 8,1 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 2,6 g             |
| Kohlenhydrate                   | 17 g              |
| - hiervon Zucker                | 1,6 g             |
| Protein                         | 6,5 g             |
| Salz                            | 0,98 g            |

Mann  
Samstag  
Mittagessen

**Zubereitung:**  
Zum Genießen bereit!

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

## Grüner Nudelsalat mit Rindfleischbällchen

### ZUTATEN

Rindfleisch (61%), Wasser, Zwiebel, Kartoffelmehl, Kartoffel, Salz, Kartoffelfasern, Kartoffeleiweiß, Gewürze, Vollkornmehl (100 % Vollkorn) aus **Hartweizen**, Wasser, mittelfeine Erbsen kv. in, Mais 39%, roter Pfeffer, grüne Bohnen, **MILCH**, Salz, **MILCHSäurekultur**, **KÄSE-Lab** (4%), Sonnenblumenöl, Thymian 36%, Salz, Geschmacksverstärker (Mononatriumglutamat), Zucker, voll gehärtetes Rapsöl, Stabilisator (Calciumchlorid) (4%), Rapsöl

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 714 kJ / 170 kcal |
| Fett                            | 7,7 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 2,3 g             |
| Kohlenhydrate                   | 18 g              |
| - hiervon Zucker                | 1,7 g             |
| Protein                         | 6,3 g             |
| Salz                            | 0,95 g            |

Frau  
Samstag  
Mittagessen

**Zubereitung:**  
Zum Genießen bereit!

**BETTER**feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Salat mit Falafel, Weizenkernen und Hummus

### ZUTATEN

Gemüse (43% Kichererbsen, 26% Zwiebeln), **WEIZENMEHL**, Rapsöl, Wasser, Semmelbrösel, Reismehl, Gewürze, Knoblauchpüree, Salz, Kräuter, Zitronensaft, Verdickungsmittel (Methylcellulose), Wasser, 75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202), Frisée-Salat, Rotkohl, Rot knackig, **WEIZENKERNE**(8%), Karotte, **SOJABOHNEN**(7%), Brokkoli

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 482 kJ / 115 kcal |
| Fett                            | 3,7 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,4 g             |
| Kohlenhydrate                   | 14 g              |
| - hiervon Zucker                | 0,8 g             |
| Protein                         | 5,1 g             |
| Salz                            | 0,54 g            |

Mann

Dienstag

Abendessen

### Zubereitung:

Falafel auf ein Backblech legen. Falafel bei 180°C für 10-15 min erwärmen.

Vermenge den Salat und die Weizenkerne.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Salat mit Falafel, Weizenkernen und Hummus

### ZUTATEN

Gemüse (43% Kichererbsen, 26% Zwiebeln), **WEIZENMEHL**, Rapsöl, Wasser, Semmelbrösel, Reismehl, Gewürze, Knoblauchpüree, Salz, Kräuter, Zitronensaft, Verdickungsmittel (Methylcellulose), Wasser, 75% gekochte Kichererbsen, 9,5% Tahini (**SESAMsamenpaste**), Wasser, Salz, Knoblauchpulver, Säureregulator (E330), Konservierungsmittel (E202), Frisée-Salat, Rotkohl, Rot knackig, **WEIZENKERNE**(8%), Karotte, **SOJABOHNEN**(7%), Brokkoli

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 481 kJ / 114 kcal |
| Fett                            | 3,8 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,4 g             |
| Kohlenhydrate                   | 14 g              |
| - hiervon Zucker                | 0,7 g             |
| Protein                         | 5,1 g             |
| Salz                            | 0,57 g            |

Frau

Dienstag

Abendessen

### Zubereitung:

Falafel auf ein Backblech legen. Falafel bei 180°C für 10-15 min erwärmen.

Vermenge den Salat und die Weizenkerne.



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Spaghetti Bolognese mit Parmesan & Karotten

### ZUTATEN

Karotte, Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Herbweizen**, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330) (6%), Rindfleisch 100% (EU) (6%), **SELLERIE**, Karotten, Lauchscheiben, **BLATTSellerie**, Zwiebel, **MILCH**, Salz, **KÄSE** Lab (2%), Rotwein, **SULPHITE**, Zwiebeln, Tomaten, Salz (2%), Erbsenprotein, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan), Salz, roter Paprika 54%, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer), Ballaststoffe aus Zitruschalenasen, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthan), Wasser, Glukosesirup, Aroma, Salz, Zucker, Karamellzucker, Tomate, Maltodextrin, modifizierte Stärke, Zwiebel, Gewürze (mit **SENF**, **SELLERIESAMEN**, Knoblauch, Säure (Milchsäure, Calciumlactat), Wasserlactat), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Fasern aus Zitruschalen, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Rapsöl, Wasser, Salz, Karamellsauce (Glukosesirup, Invertzuckersirup, Wasser), Karottensaftkonzentrat, Schalottenkonzentrat, Weißkohl 3,5%, Zucker, Aroma, Tomate 2,5%, Pfifferlinge 2,5%, Sojasauce (Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN (GLUTEN)**, Salz), Pastinakensaftkonzentrat, Essig, Chilipulver (Gewürze, Salz, Kräuter, Knoblauch, Dextrose, Gewürzextrakt), Ingwer, modifizierte Kartoffelstärke, Sonnenblumenöl, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Zitrusfasern. Der Salzgehalt in der verdünnten Brühe beträgt 0,31-0,51\*-0,77\* %, Zucker, Oregano, Basilikum, Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 Grad  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 395 kJ / 94 kcal |
| Fett                            | 2,1 g            |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,9 g            |
| Kohlenhydrate                   | 12 g             |
| - hiervon Zucker                | 3,1 g            |
| Protein                         | 5,1 g            |
| Salz                            | 0,79 g           |

Mann

Mittwoch

Abendessen

### Zubereitung:

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

BETTER **feast**



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Spaghetti Bolognese mit Parmesan & Karotten

### ZUTATEN

Karotte, Wasser, Vollkornmehl (100% Vollkom) aus **Herbweizen**, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330) (6%), Rindfleisch 100% (EU) (6%), **SELLERIE**, Karotten, Lauchscheiben, **BLATSELLERIE**, Zwiebel, **MILCH**, Salz, **KÄSE** Lab (2%), Rotwein, **SULPHITE**, Zwiebeln, Tomaten, Salz (2%), Erbsenprotein, 68% Rinderbrühe (Wasser, konzentrierte Rinderbrühe Rinderbrühe, Rindfleischextrakt, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthan), Salz, roter Paprika 54%, Maltodextrin, Salz, Essig, Pflanzenöl (Palm), Zucker, Gewürze (Paprika und Cayennepfeffer), Ballaststoffe aus Zitruschalenasem, Zitronensaftkonzentrat, Rote-Bete-Pulver, Verdickungsmittel (Xanthan), Wasser, Glukosesirup, Aroma, Salz, Zucker, Karamellzucker, Tomate, Maltodextrin, modifizierte Stärke, Zwiebel, Gewürze (mit **SENF**, **SELLERIESAMEN**, Knoblauch, Säure (Milchsäure, Calciumlactat), Wasserlactat), Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Fasem aus Zitruschalen, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Rapsöl, Wasser, Salz, Karamellsauce (Glukosesirup, Invertzuckersirup, Wasser), Karottensaftkonzentrat, Schalottenkonzentrat, Weißkohl 3,5%, Zucker, Aroma, Tomate 2,5%, Pfifferlinge 2,5%, Sojasauce (Wasser, **SOJABOHNEN**, **WEIZEN (GLUTEN)**, Salz), Pastinakensaftkonzentrat, Essig, Chilipulver (Gewürze, Salz, Kräuter, Knoblauch, Dextrose, Gewürzextrakt), Ingwer, modifizierte Kartoffelstärke, Sonnenblumenöl, Konservierungsmittel: Kaliumsorbat, Zitrusfasem. Der Salzgehalt in der verdünnten Brühe beträgt 0,31-0,51\*-0,77\* %, Zucker, Oregano, Basilikum, Pfeffer, schwarzer Pfeffer, Rosmarin, Thymian

Mindestens haltbar bis: 06.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 Grad  
aufbewahren

### Nahrungsinhalt pro 100 g

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 372 kJ / 89 kcal |
| Fett                            | 1,9 g            |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,7 g            |
| Kohlenhydrate                   | 12 g             |
| - hiervon Zucker                | 3,3 g            |
| Protein                         | 4,7 g            |
| Salz                            | 0,74 g           |

Frau

Mittwoch

Abendessen

### Zubereitung:

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

BETTER **feast**





# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Griechischer Hackbraten mit Bulgur, Bohnensalat und Dressing

ZUTATEN

Rindfleisch 46% (EU), Wasser, gekochte Kartoffeln, Zwiebel, Semmelbrösel (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Salz, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, schwarzer Pfeffer, Gewürze, Wasser, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Sauerkultur (19%), **BULGUR**, grüne Bohnen, rote Zwiebeln, Rapsöl, Salz, Knoblauch, Geschmacksverstärker: E621 Mononatriumglutamat, Zitronensaft, Salz

Mindestens haltbar bis: 07.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 560 kJ / 133 kcal |
| Fett                            | 6,4 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 2,5 g             |
| Kohlenhydrate                   | 13 g              |
| - hiervon Zucker                | 1,4 g             |
| Protein                         | 5,6 g             |
| Salz                            | 0,54 g            |

Mann

Donnerstag

Abendessen

### Zubereitung:

- Kalte Beilage: Dressing.
1. Ofen auf 180°C vorheizen.
  2. Löcher in die Folie stechen.
  3. Für 20-25 Minuten erwärmen.

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Griechischer Hackbraten mit Bulgur, Bohnensalat und Dressing

### ZUTATEN

Rindfleisch 46% (EU), Wasser, gekochte Kartoffeln, Zwiebel, Semmelbrösel (**WEIZENMEHL**), **WEIZENMEHL**, Salz, Kartoffelmehl, **MAGERMILCHPULVER**, schwarzer Pfeffer, Gewürze, Wasser, **MAGERMILCH**, **SAHNE**, Sauerkultur (19%), **BULGUR**, grüne Bohnen, rote Zwiebeln, Rapsöl, Salz, Knoblauch, Geschmacksverstärker: E621 Mononatriumglutamat, Zitronensaft, Salz

Mindestens haltbar bis: 07.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 560 kJ / 133 kcal |
| Fett                            | 6,7 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 2,7 g             |
| Kohlenhydrate                   | 13 g              |
| - hiervon Zucker                | 1,5 g             |
| Protein                         | 5,6 g             |
| Salz                            | 0,55 g            |

Frau

Donnerstag

Abendessen

### Zubereitung:

- Kalte Beilage: Dressing.
1. Ofen auf 180°C vorheizen.
  2. Löcher in die Folie stechen.
  3. Für 20-25 Minuten erwärmen.

BETTER  feast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Nudeln mit gebratener Hähnchenbrust und Tomatensauce

### ZUTATEN

Hähnchenbrust 95,91%, Dextrose, Salz, Tapiokastärke, Glukosesirup, D-Xylose, Wasser, **SELLERIE**, Karotten, Lauchscheiben, **BLATTSELLERIE**, Zwiebel, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Gelbe Möhren, Zucchini, Aubergine, rote Paprika, Zwiebel, Raps- und Sonnenblumenöl, Zwiebel, 49% pflanzliche 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), Zucker, Tomaten, Salz, Salz, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfid-Karamell (E 150d), Rapsöl, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Organo, Pfeffer, schwarz

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 410 kJ / 98 kcal |
| Fett                            | 1,4 g            |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,3 g            |
| Kohlenhydrate                   | 11 g             |
| - hiervon Zucker                | 2,7 g            |
| Protein                         | 8,6 g            |
| Salz                            | 0,90 g           |

Mann

Freitag

Abendessen

### Zubereitung:

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

Mindestens haltbar bis: 08.06.2024

BETTER **feast**



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Nudeln mit gebratener Hähnchenbrust und Tomatensauce

### ZUTATEN

Hähnchenbrust 95,91%, Dextrose, Salz, Tapiokastärke, Glukosesirup, D-Xylose, Wasser, **SELLERIE**, Karotten, Lauchscheiben, **BLATTSELLERIE**, Zwiebel, Tomate (70%), Tomatensaft und Säureregulator: Zitronensäure (E-330), Vollkornmehl (100% Vollkorn) aus **Hartweizen**, Gelbe Möhren, Zucchini, Aubergine, rote Paprika, Zwiebel, Raps- und Sonnenblumenöl, Zwiebel, 49% pflanzliche 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), Zucker, Tomaten, Salz, Salz, Weinessig (enthält **Sulfit**), gekochter Traubenmost, Farbstoff: Ammoniumsulfid-Karamell (E 150d), Rapsöl, Wasser, Knoblauch 18%, Salz, Zucker, Maltodextrin, Pflanzenöl (Palm), Essig, Zitruschalenfaser, Aroma, Verdickungsmittel (Xanthangummi), Organo, Pfeffer, schwarz

Im Kühlschrank  
bei 5°C  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| Energie                         | 429 kJ / 102 kcal |
| Fett                            | 1,4 g             |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,3 g             |
| Kohlenhydrate                   | 11 g              |
| - hiervon Zucker                | 2,3 g             |
| Protein                         | 9,9 g             |
| Salz                            | 0,90 g            |

Frau

Freitag

Abendessen

### Zubereitung:

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

Mindestens haltbar bis: 08.06.2024

BETTERfeast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Hühnerfrikassee mit Kartoffeln und Julienne-Mix

### ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, rote Karotten in Streifen, gelbe Karotten in Streifen, Pastinaken in Streifen, grüne Spargelstücke, Hühnerfleisch (98%), Salz, Dextrose, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma, Wasser, Babymöhren, Zuckererbsen, **Erbsen**, rote Zwiebel (2%), 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Zitronensaft, Petersilienblätter, Salz, Acetylated disacylated starch adipate E1422/Wachsmais, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 Grad  
aufbewahren

|                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
| Energie                         | 312 kJ / 74 kcal |
| Fett                            | 2,2 g            |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,6 g            |
| Kohlenhydrate                   | 7,0 g            |
| - hiervon Zucker                | 1,8 g            |
| Protein                         | 5,9 g            |
| Salz                            | 0,45 g           |

Mann  
Samstag  
Abendessen

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorwärmen
2. Löcher in die Folie der
3. Gerichte 20-25 Min erwärmen

BETTERfeast



# Guten Appetit

HEUTE WIRD SERVIERT

## Hühnerfrikassee mit Kartoffeln und Julienne-Mix

### ZUTATEN

Kartoffeln, Salz, rote Karotten in Streifen, gelbe Karotten in Streifen, Pastinaken in Streifen, grüne Spargelstücke, Hühnerfleisch (98%), Salz, Dextrose, Wasser, **Buttermilch**, Pflanzenöle (Raps und Palm), modifizierte Stärke, Emulgator (Mono- und Diglyceride aus pflanzlichen Fettsäuren), Stabilisatoren (Methylcellulose, Guarkernmehl), Säureregulator (Natriumcitrat, Zitronensäure), Laktaseenzym, Aroma, Wasser, Babymöhren, Zuckererbsen, **Erbsen**, rote Zwiebel (2%), 67% Hühnerbrühe (Wasser, konzentrierte Hühnerbrühe, Hühnerextraktpulver, Salz), Salz, Aroma, Zucker, modifizierte Stärke, Zwiebel, Essig, Gewürz, Stabilisator (Xanthangummi), Zitronensaft, Petersilienblätter, Salz, Acetylated disacylated starch adipate E1422/Wachsmais, Pfeffer, schwarz

Mindestens haltbar bis: 09.06.2024

Im Kühlschrank  
bei 5 Grad  
aufbewahren

| Nahrungsinhalt pro 100 g        |                  |
|---------------------------------|------------------|
| Energie                         | 323 kJ / 77 kcal |
| Fett                            | 2,5 g            |
| - hiervon gesättigte Fettsäuren | 0,7 g            |
| Kohlenhydrate                   | 6,1 g            |
| - hiervon Zucker                | 1,8 g            |
| Protein                         | 6,7 g            |
| Salz                            | 0,52 g           |

Frau  
Samstag  
Abendessen

### Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorwärmen
2. Löcher in die Folie der
3. Gerichte 20-25 Min erwärmen

BETTERfeast