Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kokosskyr med hallonkompott

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Skummjölk 0,2 %, **mjölksyrakultur**, **mjölk**, **yoghurtkultur**, hallon, kokosnöt, **mandel**, rörsocker, honung, kanel.

MAN-LÖRDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	485 kJ/115 kcal
Fett	5,9 g
- varav mättat fett	3,0 g
Kolhydrater	8,3 g
- varav sockerarter	6,9 g
Protein	6,6 g
Salt	0,10 g

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kokosskyr med hallonkompott

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Skummjölk 0,2 %, **mjölksyrakultur**, **mjölk**, **yoghurtkultur**, hallon, kokosnöt, **mandel**, rörsocker, honung, kanel.

KVINNA-LÖRDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	413 kJ/98 kcal
Fett	4,4 g
- varav mättat fett	3,0 g
Kolhydrater	7,7 g
- varav sockerarter	6,8 g
Protein	6,3 g
Salt	0,11 g

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk dahl med naanbröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten (29 %), tomat (70 %), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (23 %), **vetemjöl** (med kalciumkarbonat, järn, niacin, tiamin), vatten, rapsolja, jäst, ättika, bakpulver (difosfater, natriumkarbonat, kalciumfosfater), svartfrö, salt, fänkål, **mjölkpulver**, konserveringsmedel. (kalciumpropionat). **nigellafrön**, Linser, vatten, lök, 49 % vegetabilisk buljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, aromer, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi). , Tomater, salt., Rapsolja, koriander, spiskummin, peppar, muskot, ingefära, kryddor, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), curry, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel. (xantangummi), spiskummin, koriander, kardemumma, **cayennepeppar**, chiliflakes, kanel.

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

MAN-LÖRDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	648 kJ/154 kcal
Fett	7,6 g
- varav mättat fett	4,8 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	3,8 g
Protein	4,6 g
Salt	1,0 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Gör hål i plastfilmen
3. Värm i 15-20 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk dahl med naanbröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten (29 %), tomat (70 %), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (23 %), **vetemjöl** (med kalciumkarbonat, järn, niacin, tiamin), vatten, rapsolja, jäst, ättika, bakpulver (difosfater, natriumkarbonat, kalciumfosfater), svartfrö, salt, fänkål, **mjölkpulver**, konserveringsmedel. (kalciumpropionat). **nigellafrön**, Linser, vatten, lök, 49 % vegetabilisk buljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, aromer, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi). , Tomater, salt., Rapsolja, koriander, spiskummin, peppar, muskot, ingefära, kryddor, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), curry, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel. (xantangummi), spiskummin, koriander, kardemumma, **cayennepeppar**, chiliflakes, kanel.

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

KVINNA-LÖRDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	667 kJ/159 kcal
Fett	7,6 g
- varav mättat fett	4,7 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	3,8 g
Protein	4,7 g
Salt	1,0 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Gör hål i plastfilmen
3. Värm i 15-20 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Krämig köttfärs med potatis, stekt lök och ärtor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, nötfärs 90 %, potatis 10 %, ärter, vatten, lök, rapsolja (8 %), **grädde**; emulgeringsmedel: E471; stabiliseringsmedel: karagen. Homogeniserad, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, aromer, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, socker, majsstärkelse, peppar, svart, färg. (ammoniumkaramell E150c), vatten, salt.

MAN-LÖRDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	446 kJ/106 kcal
Fett	5,5 g
- varav mättat fett	2,4 g
Kolhydrater	7,1 g
- varav sockerarter	2,2 g
Protein	6,9 g
Salt	0,65 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Krämig köttfärs med potatis, stekt lök och ärtor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, nötfärs 90 %, potatis 10 %, ärter, vatten, lök, rapsolja (8 %), **grädde**; emulgeringsmedel: E471; stabiliseringsmedel: karagen. Homogeniserad, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, aromer, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, socker, majsstärkelse, peppar, svart, färg. (ammoniumkaramell E150c), vatten, salt.

KVINNA-LÖRDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	471 kJ/112 kcal
Fett	6,3 g
- varav mättat fett	2,7 g
Kolhydrater	6,0 g
- varav sockerarter	2,4 g
Protein	7,8 g
Salt	0,75 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Overnight-oats med äppelkräm & svartvinbärsfyllning

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat och äppelmoskoncentrat, äpple, antioxidant; askorbinsyra, socker, svarta vinbär, vatten, gelmedel: pektin, konserveringsmedel: kaliumsorbat, **havregryn**, rörsocker

MAN-TISDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	581 kJ/138 kcal
Fett	1,4 g
- varav mättat fett	0 g
Kolhydrater	28 g
- varav sockerarter	16 g
Protein	2,6 g
Salt	0 g

Bäst före: 21.05.2022

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Overnight-oats med äppelkräm & svartvinbärsfyllning

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat och äppelmoskoncentrat, äpple, antioxidant; askorbinsyra, socker, svarta vinbär, vatten, gelmedel: pektin, konserveringsmedel: kaliumsorbat, **havregryn**, rörsocker

KVINNA-TISDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	587 kJ/140 kcal
Fett	1,3 g
- varav mättat fett	0 g
Kolhydrater	28 g
- varav sockerarter	17 g
Protein	2,5 g
Salt	0 g

Bäst före: 21.05.2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Smörgås med avokado/hummus och sallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), körsbärstomater (20 %), isbergssallat, friseesallat, radicchio. Sallad (20 %), **vetemjöl**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **kornmalt**, avokado, citronsyra, askorbinsyra, rapsolja, **sesamfrön**, limesaft från koncentrat, bakpulver: (E223. Innehåller **sulfiter**), kummin, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi).

MAN-TISDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	515 kJ/123 kcal
Fett	6,2 g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	2,0 g
Salt	0,46 g

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Smörgås med avokado/hummus och sallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), körsbärstomater (20 %), isbergssallat, friseesallat, radicchio. Sallad (20 %), **vetemjöl**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **kornmalt**, avokado, citronsyra, askorbinsyra, rapsolja, **sesamfrön**, limesaft från koncentrat, bakpulver: (E223. Innehåller **sulfiter**), kummin, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi).

KVINNA-TISDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	515 kJ/123 kcal
Fett	6,2 g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	2,0 g
Salt	0,46 g

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kalkonköttbullar med stekt potatis och majssallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, salt, kalkonkött, **vetemjöl**, lök, stärkelse, salt, **vassleproteinkoncentratpulver**, mod.stärkelse E1414, paprika, peppar, ramslök (29 %), majs, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Grönsak olja/rapsolja (delvis hydrerad), salt, 6,8 % vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2 % oregano), grön paprika, kryddextrakt (oleoresiner/(muskot, muskotnöt, peppar, koriander), tärnad zucchini(2 %), rapsolja, citronsaft, bladlöv, citron, kryddor, kryddor och kryddor, persilja(0 %)

MAN-TISDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	513 kJ/122 kcal
Fett	5,6 g
- varav mättat fett	0,9 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	2,6 g
Protein	5,5 g
Salt	0,70 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Kött & potatis: bakplåt i ugn.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kalkonköttbullar med stekt potatis och majssallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Potatis, salt, kalkonkött, **vetemjöl**, lök, stärkelse, salt, **vassleproteinkoncentratpulver**, mod.stärkelse E1414, paprika, peppar, ramslök (29 %), majs, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Grönsak olja/rapsolja (delvis hydrerad), salt, 6,8 % vitlök, örter (persilja, rosmarin, 0,2 % oregano), grön paprika, kryddextrakt (oleoresiner/(muskot, muskotnöt, peppar, koriander), tärnad zucchini(2 %), rapsolja, citronsaft, bladlöv, citron, kryddor, kryddor och kryddor, persilja(0 %)

KVINNA-TISDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	522 kJ/124 kcal
Fett	5,7 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	6,5 g
Salt	0,81 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Kött & potatis: bakplåt i ugn.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 21/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Penang curry med kyckling, blomkål, ris och cashewnötter

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Blomkål, kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt, kokosmjölk, vatten(16%), vatten, **cashewnötter**, salt, gröna bönor, vårlök, små hela majskolvar, ambusgroddar, vatten, citronsyra (E330), torkad röd chili(27%), citrongräs, schalottenlök, vitlök, salt, kafirlimeskala, galangal, kumminpulver, koriander frön, rörsocker, 67 % kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, aromer, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), **ansjovisextrakt** (**fisk**), **skaldjur**, salt, socker, lime.

MAN-FREDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	423 kJ/101 kcal
Fett	6,0 g
- varav mättat fett	3,1 g
Kolhydrater	4,5 g
- varav sockerarter	2,4 g
Protein	7,0 g
Salt	0,64 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 20/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Penang curry med kyckling, blomkål, ris och cashewnötter

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Blomkål, kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt, kokosmjölk, vatten(16%), vatten, **cashewnötter**, salt, gröna bönor, vårlök, små hela majskolvar, ambusgroddar, vatten, citronsyra (E330), torkad röd chili(27%), citrongräs, schalottenlök, vitlök, salt, kafirlimeskala, galangal, kumminpulver, koriander frön, rörsocker, 67 % kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, aromer, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), **ansjovisextrakt** (**fisk**), **skaldjur**, salt, socker, lime.

KVINNA-FREDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	407 kJ/97 kcal
Fett	5,5 g
- varav mättat fett	3,0 g
Kolhydrater	4,1 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	7,4 g
Salt	0,64 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 20/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Keso med mandlar, grov ciabatta och tomat

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Skummjölk, **grädde**, salt, **mjölksyrakultur**, pastöriserad **löpe**, **vetemjöl**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **kornmalt**., körsbärstomat (17%), **mandlar.**

MAN-FREDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	560 kJ/133 kcal
Fett	4,3 g
- varav mättat fett	2,1 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	1,1 g
Protein	8,5 g
Salt	0,78 g

Bäst före: 20/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Keso med mandlar, grov ciabatta och tomat

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Skummjölk, **grädde**, salt, **mjölksyrakultur**, pastöriserad **löpe**, **vetemjöl**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **kornmalt**., körsbärstomat (17%), **mandlar.**

KVINNA-FREDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	535 kJ/127 kcal
Fett	3,8 g
- varav mättat fett	2,1 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	1,0 g
Protein	8,3 g
Salt	0,78 g

Bäst före: 20/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med provencale-dressing och kyckling

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt (23 %), grillad röd och gul paprika, solrosolja. , **Fullkornsvetemjöl** av **durumvete**, vatten, gröna bönor, rapsolja, solrosolja, timjan 36 %, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel. (kalciumklorid)(5 %), **mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**(4 %)

MAN-FREDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	815 kJ/194 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	1,5 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	2,5 g
Protein	9,0 g
Salt	0,95 g

Bäst före: 20/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med provencale-dressing och kyckling

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt (23 %), grillad röd och gul paprika, solrosolja. , **Fullkornsvetemjöl** av **durumvete**, vatten, gröna bönor, rapsolja, solrosolja, timjan 36 %, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel. (kalciumklorid)(5 %), **mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**(4 %)

KVINNA-FREDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	862 kJ/205 kcal
Fett	12 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	2,9 g
Protein	6,6 g
Salt	0,94 g

Bäst före: 20/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Spenat/ostsufflé med rågbröd och tomater

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Ägg, spenat (18 %), vatten, lök, **ost** (8 %), Margarin (palmolja, rapsolja, kokosfett), vatten, salt, aromer, vitamin a), **vetemjöl**, majsstärkelse, **mjölkspulver**, **ostpulver**, bakpulver, jästmedel (dinatriumdifosfat, natriumvätekarbonat), socker, salt, kryddor, lökpulver, vitlök, körsbärstomater (32 %), vatten, **rågmjöl** (19,4 %), **rågsurdeg** (vatten, **rågmjöl**) (12,5 %), **rågkärnor** (10,4 %), **fullkornsvetemjöl**, **fullkornsvete** surdeg (vatten, **fullkornsvetemjöl**), surdeg av **durumvete** (vatten, durumvetemjöl), chiafrön (4,5 %), mörk **kornmalt**, **pumpafrön**, hirsfrön, Lätt **kornmalt**, **kornkärnor**, salt med jod, jäst (32 %).

MAN-ONSDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	623 kJ/148 kcal
Fett	6,0 g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	18 g
- varav sockerarter	1,7 g
Protein	5,3 g
Salt	0,77 g

Bäst före: 18/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Spenat/ostsufflé med rågbröd och tomater

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Ägg, spenat (18 %), vatten, lök, **ost** (8 %), Margarin (palmolja, rapsolja, kokosfett), vatten, salt, aromer, vitamin a), **vetemjöl**, majsstärkelse, **mjölkspulver**, **ostpulver**, bakpulver, jästmedel (dinatriumdifosfat, natriumvätekarbonat), socker, salt, kryddor, lökpulver, vitlök, körsbärstomater (32 %), vatten, **rågmjöl** (19,4 %), **rågsurdeg** (vatten, **rågmjöl**) (12,5 %), **rågkärnor** (10,4 %), **fullkornsvetemjöl**, **fullkornsvete** surdeg (vatten, **fullkornsvetemjöl**), surdeg av **durumvete** (vatten, durumvetemjöl), chiafrön (4,5 %), mörk **kornmalt**, **pumpafrön**, hirsfrön, Lätt **kornmalt**, **kornkärnor**, salt med jod, jäst (32 %).

KVINNA-ONSDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	623 kJ/148 kcal
Fett	6,0 g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	18 g
- varav sockerarter	1,7 g
Protein	5,3 g
Salt	0,77 g

Bäst före: 18/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Linsgryta med pasta och bönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, gröna bönor, **fullkornsgryn**, tomat (70 %), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (10 %), tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, kokosmjölk, vatten (5 %), linser, solrosfrön (5 %), rött vin, **selleri**, tomater, salt. (2 %), 49 % grönsaksbuljong (avkok av vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel. (xantangummi), linser, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer av citrusskal, arom, förtjockningsmedel. (xantangummi), rapsolja, basilika, oregano, rosmarin, timjan, peppar, svartpeppar.

MAN-ONSDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	508 kJ/121 kcal
Fett	4,1 g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	1,4 g
Protein	5,0 g
Salt	0,61 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 18/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Linsgryta med pasta och bönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Vatten, gröna bönor, **fullkornsgryn**, tomat (70 %), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (10 %), tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, kokosmjölk, vatten (5 %), linser, solrosfrön (5 %), rött vin, **selleri**, tomater, salt. (2 %), 49 % grönsaksbuljong (avkok av vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel. (xantangummi), linser, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer av citrusskal, arom, förtjockningsmedel. (xantangummi), rapsolja, basilika, oregano, rosmarin, timjan, peppar, svartpeppar.

KVINNA-ONSDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	395 kJ/94 kcal
Fett	1,4 g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	1,4 g
Protein	4,2 g
Salt	0,62 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 18/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med mandlar och vitlöksdressing

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Rödkål (30 %), **mandel**, morot, majs, **sojabönor**, sojaolja, vatten, vinäger, socker, vitlök, citronsaft (från koncentrat), modifierad stärkelse, **äggula**, salt, vitlökssaft, schalottenlök, **Senapsfrön**, Förtjockningsmedel - xantangummi, Konserveringsmedel - kaliumsorbat, Gräslök, **Sellerisaft**, Lök, Vitlöksextrakt, Kryddor, Aromer, Antioxidationsmedel - Kalciumdinatrium EDTA.

MAN-ONSDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	890 kJ/212 kcal
Fett	16 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	8,2 g
- varav sockerarter	4,2 g
Protein	7,3 g
Salt	0,18 g

Bäst före: 18/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Sallad med mandlar och vitlöksdressing

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Rödkål (30 %), **mandel**, morot, majs, **sojabönor**, sojaolja, vatten, vinäger, socker, vitlök, citronsaft (från koncentrat), modifierad stärkelse, **äggula**, salt, vitlökssaft, schalottenlök, **Senapsfrön**, Förtjockningsmedel - xantangummi, Konserveringsmedel - kaliumsorbat, Gräslök, **Sellerisaft**, Lök, Vitlöksextrakt, Kryddor, Aromer, Antioxidationsmedel - Kalciumdinatrium EDTA.

KVINNA-ONSDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	737 kJ/175 kcal
Fett	13 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	8,1 g
- varav sockerarter	4,2 g
Protein	5,9 g
Salt	0,20 g

Bäst före: 18/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grekisk yoghurt med mangokompott

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Mjölk och **grädde**, **mjölkprotein**, **yoghurtkultur**, mango, **mandel**, rörsocker, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, vatten, Majsstärkelse.

MAN-TORSDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	582 kJ/139 kcal
Fett	9,8 g
- varav mättat fett	5,1 g
Kolhydrater	8,5 g
- varav sockerarter	7,0 g
Protein	4,1 g
Salt	0,08 g

Bäst före: 19/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grekisk yoghurt med mangokompott

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Mjölk och **grädde**, **mjölkprotein**, **yoghurtkultur**, mango, **mandel**, rörsocker, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, vatten, Majsstärkelse.

KVINNA-TORSDAG-FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	512 kJ/122 kcal
Fett	8,3 g
- varav mättat fet	5,1 g
Kolhydrater	7,3 g
- varav sockerarte	7,3 g
Protein	3,5 g
Salt	0,08 g

Bäst före: 19/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Omelett med marinerade bönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Gröna bönor, potatis (27,7%) (potatis, solrosolja), **ägg** (22,4 %), **äggvita** (22,4 %), **skummjölk**, stekt lök 4,8 % (lök och solrosolja), extra jungfruolja, salt, förtjockningsmedel: E415, E412, surhetsreglerande medel: E330, peppar, **mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, Ostjästfällning (14 %), **mandel** (7 %), rapsolja, honung, vinäger (innehåller **sulfit**) (1 %), vatten, vitlök (18 %), salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, aromer, förtjockningsmedel (xantangummi).

MAN-TORSDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	706 kJ/168 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	2,6 g
Kolhydrater	9,7 g
- varav sockerarter	3,3 g
Protein	6,8 g
Salt	0,81 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Värm omeletten i några minuter

Bäst före: 19/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Omelett med marinerade bönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Gröna bönor, potatis (27,7%) (potatis, solrosolja), **ägg** (22,4 %), **äggvita** (22,4 %), **skummjölk**, stekt lök 4,8 % (lök och solrosolja), extra jungfruolja, salt, förtjockningsmedel: E415, E412, surhetsreglerande medel: E330, peppar, **mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, Ostjästfällning (14 %), **mandel** (7 %), rapsolja, honung, vinäger (innehåller **sulfit**) (1 %), vatten, vitlök (18 %), salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, aromer, förtjockningsmedel (xantangummi).

KVINNA-TORSDAG-LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	704 kJ/168 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	2,6 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	3,1 g
Protein	6,8 g
Salt	0,79 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Värm omeletten i några minuter

Bäst före: 19/05/2022

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Lammköttbullar i tomat hindi med bulgur

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Lammkött, **mjölk**, lök, vatten, **äggvita**, brödsmulor (**vetemjöl**, salt), **vetemjöl**, potatismjöl, potatisflingor, salt, jästextrakt, kryddor, vatten, **bulgur**, **sojabönor**, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, tomat (70 %), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra. (E-330), lök, tomat, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer av citrusskal, arom, förtjockningsmedel. (xantangummi), socker, vatten, surhetsreglerande medel: citronsyra, E 334, naturlig granatäppelsmak med andra naturliga aromer, färgämne: E 163, rapsolja, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, ättika, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, peppar.

MAN-TORSDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	629 kJ/150 kcal
Fett	6,2 g
- varav mättat fett	1,5 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	7,9 g
Salt	1,4 g

TILLBEREDNING:

1. Gör hål i plastfilmen.
2. Värm i 20 min vid 180°C.

BETTER feast

Bäst före: 19/05/2022

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Lammköttbullar i tomat hindi med bulgur

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen. Uppvärm alltid till en kärntemperatur på 75°C

INGREDIENSER

Lammkött, **mjölk**, lök, vatten, **äggvita**, brödsmulor (**vetemjöl**, salt), **vetemjöl**, potatismjöl, potatisflingor, salt, jästextrakt, kryddor, vatten, **bulgur**, **sojabönor**, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, tomat (70 %), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra. (E-330), lök, tomat, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer av citrusskal, arom, förtjockningsmedel. (xantangummi), socker, vatten, surhetsreglerande medel: citronsyra, E 334, naturlig granatäppelsmak med andra naturliga aromer, färgämne: E 163, rapsolja, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, ättika, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, peppar.

KVINNA-TORSDAG-MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	629 kJ/150 kcal
Fett	5,9 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	2,5 g
Protein	7,6 g
Salt	1,4 g

TILLBEREDNING:

1. Gör hål i plastfilmen.
2. Värm i 20 min vid 180°C.

BETTER feast

Bäst före: 19/05/2022