Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Hallonyoghurt med quinoamüsli

INGREDIENSER

MJÖLK, **YOGHURTKULTUR**, homogeniserad högpastöriserad **mjölk**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **mjölkprotein**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande **yoghurtkultur**, hallonpuré, **havre**, röd quinoa (2 %), hirs (2 %), honung, tranbär, rörsocker, solrosolja, solrosfrön (1 %), kokos, pumpafrön (1 %).

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	572 kJ/136 kcal
Fett	6,4 g
- varav mättat fett	3,4 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	5,7 g
Protein	4,9 g
Salt	0,08 g

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Hallonyoghurt med quinoamüsli

INGREDIENSER

MJÖLK, **YOGHURTKULTUR**, homogeniserad högpastöriserad **mjölk**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **mjölkprotein**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande **yoghurtkultur**, hallonpuré, **havre**, röd quinoa (2 %), hirs (2 %), honung, tranbär, rörsocker, solrosolja, solrosfrön (1 %), kokos, pumpafrön (1 %).

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	523 kJ/124 kcal
Fett	6,1 g
- varav mättat fett	3,3 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	5,6 g
Protein	4,6 g
Salt	0,08 g

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad a la clubsandwich

INGREDIENSER

Vatten, **fullkornsgryn** av **durumvete**, körsbärstomater (12 %), 80 % rapsolja, vatten, 2 % pastöriserade äggulor, salt i vinäger, **senapsmjöl**, förtjockningsmedel. (E412), konserveringsmedel (E202), pH under 4,5, Apelsinjuice från koncentrat, Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt (5 %), **Sojabönor**, zucchini i tärningar, ärter, salladslök i bricka, Mjölk, salt, **ostlöpe** (2 %), Vatten, **senapsfrön**, vinäger, salt, syra (E330), konserveringsmedel. (E224 **kaliumdisulfit**), vinäger, lökmassa, vatten, vitvinsvinäger, tomatkoncentrat, kryddor (**senapsmjöl**, vitlök, ingefära, curry, cayennepeppar, paprika, kryddpeppar, vitpeppar, kryddnejlika), salt, socker, färgämne. (e150d), förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart, citronsaft.

MAN: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	774 kJ/184 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	5,7 g
Salt	0,94 g

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad a la clubsandwich

INGREDIENSER

Vatten, **fullkornsgryn** av **durumvete**, körsbärstomater (12 %), 80 % rapsolja, vatten, 2 % pastöriserade äggulor, salt i vinäger, **senapsmjöl**, förtjockningsmedel. (E412), konserveringsmedel (E202), pH under 4,5, Apelsinjuice från koncentrat, Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt (5 %), **Sojabönor**, zucchini i tärningar, ärter, salladslök i bricka, Mjölk, salt, **ostlöpe** (2 %), Vatten, **senapsfrön**, vinäger, salt, syra (E330), konserveringsmedel. (E224 **kaliumdisulfit**), vinäger, lökmassa, vatten, vitvinsvinäger, tomatkoncentrat, kryddor (**senapsmjöl**, vitlök, ingefära, curry, cayennepeppar, paprika, kryddpeppar, vitpeppar, kryddnejlika), salt, socker, färgämne. (e150d), förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart, citronsaft.

KVINNA: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	782 kJ/186 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	5,8 g
Salt	0,95 g

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Krämig färs med potatis och ärtor

INGREDIENSER

Potatis, salt, ärter, vatten, nötkött, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, majsstärkelse, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi). , ättika, tomatpuré, socker, äppelpuré, vatten, salt, färgämne (e150c), lök, kryddor och kryddor (innehåller **SENAP**), pepparrot, citronsaftkoncentrat, surhetsreglerande medel (e330), stabiliseringsmedel (e466, e415), konserveringsmedel (e202, e211). , vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi). , 49 % grönsaksbuljong (avkok av vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi). , Färg (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt, salt, lagerblad, peppar, svartpeppar.

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	308 kJ/73 kcal
Fett	1,8 g
- varav mättat fett	0,7 g
Kolhydrater	9,0 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	4,4 g
Salt	0,56 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Krämig färs med potatis och ärtor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Potatis, salt, ärter, vatten, nötkött, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, majsstärkelse, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi). , ättika, tomatpuré, socker, äppelpuré, vatten, salt, färgämne (e150c), lök, kryddor och kryddor (innehåller **SENAP**), pepparrot, citronsaftkoncentrat, surhetsreglerande medel (e330), stabiliseringsmedel (e466, e415), konserveringsmedel (e202, e211). , vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi). , 49 % grönsaksbuljong (avkok av vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi). , Färg (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt, salt, lagerblad, peppar, svartpeppar.

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	308 kJ/73 kcal
Fett	1,8 g
- varav mättat fett	0,7 g
Kolhydrater	9,0 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	4,4 g
Salt	0,56 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kall korngröt med björnbärstoppning

INGREDIENSER

Skummjölk 1,5 % fett, socker, björnbär, vatten, geleringsmedel: pektin, surhetsreglerande medel: citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat, **kornflingor**, **mandel**, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, salt.

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	601 kJ/143 kcal
Fett	2,5 g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	25 g
- varav sockerarter	15 g
Protein	4,0 g
Salt	0,07 g

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kall korngröt med björnbärstoppning

INGREDIENSER

Skummjölk 1,5 % fett, socker, björnbär, vatten, geleringsmedel: pektin, surhetsreglerande medel: citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat, **kornflingor**, **mandel**, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, salt.

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	581 kJ/138 kcal
Fett	1,7 g
- varav mättat fett	0,7 g
Kolhydrater	26 g
- varav sockerarter	16 g
Protein	3,7 g
Salt	0,07 g

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med falafel och haydari

INGREDIENSER

Kikärter 60 %, lök, solrosolja, **VETE**, gryn, persilja, majsstärkelse, salt, kryddor, bakpulver, **VETEMJÖL**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **KORNMALT**, pastöriserad **mjölk**, salt, **mjölksyrakulturer**, mikrobiskt **löpe** och palmolja (17 %), isbergssallat, frisésallat, radicchiosallat, röd paprika (88,2 %), aubergine (8,9 %), socker, solrosolja, vitlök, brännvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), homogeniserad högpastöriserad mjölk, vegetabiliskt fett, koncentrerat **mjölkprotein**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande **yoghurtkultur**. (7 %), rapsolja, persilja, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, chiliflakes.

MAN: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	805 kJ/192 kcal
Fett	10 g
- varav mättat fett	3,7 g
Kolhydrater	19 g
- varav sockerarter	1,5 g
Protein	5,0 g
Salt	1,3 g

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med falafel och haydari

INGREDIENSER

Kikärter 60 %, lök, solrosolja, **VETE**, gryn, persilja, majsstärkelse, salt, kryddor, bakpulver, **VETEMJÖL**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **KORNMALT**, pastöriserad **mjölk**, salt, **mjölksyrakulturer**, mikrobiskt **löpe** och palmolja (17 %), isbergssallat, frisésallat, radicchiosallat, röd paprika (88,2 %), aubergine (8,9 %), socker, solrosolja, vitlök, brännvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), homogeniserad högpastöriserad mjölk, vegetabiliskt fett, koncentrerat **mjölkprotein**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande **yoghurtkultur**. (7 %), rapsolja, persilja, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, chiliflakes.

KVINNA: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	782 kJ/186 kcal
Fett	9,1 g
- varav mättat fett	3,4 g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	4,4 g
Salt	1,2 g

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Grekiska köttbullar med bulgur och rödbetstzatziki

INGREDIENSER

Vatten, fullkornsris (spår av **GLUTEN**) (18 %), kycklingbröstfilé (96 %), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylose (13 %), kokosmjölk, vatten (13 %), **sojabönor**, lök, homogeniserad högpastöriserad **mjölk**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **mjölkprotein**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur. (4 %), Tomater, salt, **MANDLAR** (1 %), 67 % kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, aromer, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller **SULFITER**), koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddor, kryddor, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), rapsolja, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), ättika, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel (xantangummi), curry, salt, chiliflakes, gurkmeja.

Bäst före: 31/03/2023

BETTER feast

MAN: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	601 kJ/143 kcal
Fett	5,3 g
- varav mättat fett	2,5 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	1,9 g
Protein	6,9 g
Salt	0,55 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grekiska köttbullar med bulgur och rödbetstzatziki

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Vatten, fullkornsris (spår av **GLUTEN**) (18 %), kycklingbröstfilé (96 %), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylose (13 %), kokosmjölk, vatten (13 %), **sojabönor**, lök, homogeniserad högpastöriserad **mjölk**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **mjölkprotein**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkreatur), syrad med levande yoghurtkultur. (4 %), Tomater, salt, **MANDLAR** (1 %), 67 % kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, aromer, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller **SULFITER**), koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddor, kryddor, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), rapsolja, ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), ättika, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel (xantangummi), curry, salt, chiliflakes, gurkmeja.

Bäst före: 31/03/2023

BETTER feast

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	601 kJ/143 kcal
Fett	5,3 g
- varav mättat fett	2,5 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	1,9 g
Protein	6,9 g
Salt	0,55 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med pasta, grön sås och broccoi

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95 %), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap, broccoli, fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av **durumvete**, **grädde**; emulgeringsmedel: E471; stabiliseringsmedel: Karagen. Homogeniserad, ärter, gröna bönor, lök, spenat (2 %), **mjölk**, salt. **Ostlöpe**, lysozym. protein från **ägg** (1 %), persilja, majsstärkelse, 49 % grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, aromer, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabilisator (xantangummi). Salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar.

Bäst före: 01/04/2023

BETTER feast

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	483 kJ/115 kcal
Fett	3,0 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	9,3 g
Salt	0,75 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med pasta, grön sås och broccoi

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95 %), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap, broccoli, fullkornsmjöl (100 % fullkorn) av **durumvete**, **grädde**; emulgeringsmedel: E471; stabiliseringsmedel: Karagen. Homogeniserad, ärter, gröna bönor, lök, spenat (2 %), **mjölk**, salt. **Ostlöpe**, lysozym. protein från **ägg** (1 %), persilja, majsstärkelse, 49 % grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, aromer, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabilisator (xantangummi). Salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar.

Bäst före: 01/04/2023

BETTER feast

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	483 kJ/115 kcal
Fett	3,0 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	9,3 g
Salt	0,75 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbröd med ost och marmelad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEMJÖL vatten, **RÅGMJÖL**, salt, jäst, **GLUTEN**, malt (**BYG**), färgämne (karamell), askorbinsyra, **ÄGG**, **SOJA**, **SESAM**, **MJÖLK**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**, konserveringsmedel: natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geleringsmedel: pektin.

MAN: DAG 4 -FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1067 kJ/254 kcal
Fett	6,5 g
- varav mättat fett	3,1 g
Kolhydrater	37 g
- varav sockerarter	8,1 g
Protein	11 g
Salt	1,1 g

Bäst före: 01/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbröd med ost och marmelad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEMJÖL vatten, **RÅGMJÖL**, salt, jäst, **GLUTEN**, malt (**BYG**), färgämne (karamell), askorbinsyra, **ÄGG**, **SOJA**, **SESAM**, **MJÖLK**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**, konserveringsmedel: natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geleringsmedel: pektin.

KVINNA: DAG 4 -FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1067 kJ/254 kcal
Fett	6,5 g
- varav mättat fett	3,1 g
Kolhydrater	37 g
- varav sockerarter	8,1 g
Protein	11 g
Salt	1,1 g

Bäst före: 01/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Bulgursallad med mango och chili/ingefära dressing, toppas med jordnötter

INGREDIENSER

Mango, vatten, **jordnötter**, palmolja, salt, **sojabönor**, morot, bulgur, vårlök, rapsolja, limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller **sulfiter**), vatten, **sojaextrakt**, **vetemjöl**, salt, socker, Vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel (xantangummi). , vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7 %, salt, vinäger, socker, fibrer från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi), Salt.

MAN: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	716 kJ/171 kcal
Fett	9,7 g
- varav mättat fett	1,5 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	3,7 g
Protein	6,1 g
Salt	0,37 g

Bäst före: 01/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Bulgursallad med mango och chili/ingefära dressing, toppas med jordnötter

INGREDIENSER

Mango, vatten, **jordnötter**, palmolja, salt, **sojabönor**, morot, bulgur, vårlök, rapsolja, limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller **sulfiter**), vatten, **sojaextrakt**, **vetemjöl**, salt, socker, Vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel (xantangummi). , vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7 %, salt, vinäger, socker, fibrer från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi), Salt.

KVINNA: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	622 kJ/148 kcal
Fett	7,5 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	3,7 g
Protein	5,2 g
Salt	0,33 g

Bäst före: 01/04/2024

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kålsallad med kyckling och hummus

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300) (29 %), morötter, rödkål, kycklingbröstfilé (96 %), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E 1442), glukossirap, D-xylos, **sojabönor**, rapsolja, vatten, soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: Citronsyra (E 330), **VETEFRÖN** (2 %), **SESAMFRÖN**, spiskummin, citronsaft, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi) salt, peppar.

MAN: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	617 kJ/147 kcal
Fett	9,0 g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	8,5 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	6,6 g
Salt	0,80 g

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kålsallad med kyckling och hummus

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300) (29 %), morötter, rödkål, kycklingbröstfilé (96 %), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E 1442), glukossirap, D-xylos, **sojabönor**, rapsolja, vatten, soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: Citronsyra (E 330), **VETEFRÖN** (2 %), **SESAMFRÖN**, spiskummin, citronsaft, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi) salt, peppar.

KVINNA: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	586 kJ/140 kcal
Fett	8,2 g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	8,5 g
- varav sockerarter	2,4 g
Protein	6,6 g
Salt	0,77 g

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med bröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade **ÄGG**, surhetsreglerande medel (E330), **VETEMJÖL**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **KORN**, **MJÖLK** (8 %), gräslök, salt.

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	611 kJ/145 kcal
Fett	7,5 g
- varav mättat fett	2,6 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	8,9 g
Salt	0,63 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Värm äggröran i någon minut.

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med bröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Pastöriserade **ÄGG**, surhetsreglerande medel (E330), **VETEMJÖL**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **KORN**, **MJÖLK** (8 %), gräslök, salt.

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	611 kJ/145 kcal
Fett	7,5 g
- varav mättat fett	2,6 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	8,9 g
Salt	0,63 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Värm äggröran i någon minut.

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Rågpanerad fisk med potatis och persiljesås

INGREDIENSER

Potatis, salt, ärter, vatten, nötkött, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, majsstärkelse, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi). , ättika, tomatpuré, socker, äppelpuré, vatten, salt, färgämne (e150c), lök, kryddor och kryddor (innehåller **SENAP**), pepparrot, citronsaftkoncentrat, surhetsreglerande medel (e330), stabiliseringsmedel (e466, e415), konserveringsmedel (e202, e211). , vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi). , 49 % grönsaksbuljong (avkok av vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi). , Färg (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt, salt, lagerblad, peppar, svartpeppar.

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	396 kJ/94 kcal
Fett	3,8 g
- varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,1 g
Protein	3,6 g
Salt	2,2 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Rågpanerad fisk med potatis och persiljesås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Potatis, salt, ärter, vatten, nötkött, tomat, zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, majsstärkelse, 68 % nötköttsbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi). , ättika, tomatpuré, socker, äppelpuré, vatten, salt, färgämne (e150c), lök, kryddor och kryddor (innehåller **SENAP**), pepparrot, citronsaftkoncentrat, surhetsreglerande medel (e330), stabiliseringsmedel (e466, e415), konserveringsmedel (e202, e211). , vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi). , 49 % grönsaksbuljong (avkok av vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi). , Färg (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt, salt, lagerblad, peppar, svartpeppar.

Bäst före: 02/04/2023

BETTER feast

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	428 kJ/102 kcal
Fett	3,9 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	4,2 g
Salt	1,8 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Rödbetsbiff med potatis och persiljesås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, rödbetor 50 %, röda bönor, rapsolja, majsgryn, risprotein, socker, vinäger, salt, förtjockningsmedel (E461), svartpeppar- och **selleriextrakt**, små morötter, **skummjölk** 1,5 % fett (10 %), vatten, **grädde**; emulgeringsmedel: E471; stabiliseringsmedel: Karagen. Homogeniserad, Persilja (2 %), salt, majsstärkelse, 49 % grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, aromämnen, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabilisator (xantangummi). , Citronsaft, socker, peppar, svartpeppar.

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	428 kJ/102 kcal
Fett	3,9 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	4,2 g
Salt	1,8 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Rödbetsbiff med potatis och persiljesås

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, rödbetor 50 %, röda bönor, rapsolja, majsgryn, risprotein, socker, vinäger, salt, förtjockningsmedel (E461), svartpeppar- och **selleriextrakt**, små morötter, **skummjölk** 1,5 % fett (10 %), vatten, **grädde**; emulgeringsmedel: E471; stabiliseringsmedel: Karagen. Homogeniserad, Persilja (2 %), salt, majsstärkelse, 49 % grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **selleri**, fänkål), timjan, kärleksört, kärleksört, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydratiserat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, aromämnen, modifierad stärkelse, ättika, persiljeextrakt, stabilisator (xantangummi). , Citronsaft, socker, peppar, svartpeppar.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	428 kJ/102 kcal
Fett	3,9 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	4,2 g
Salt	1,8 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Gör hål i plastfilmen.
3. Värm i 25-30 min.

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Vaniljskyr med blandade nötter

INGREDIENSER

Skummjölk 0,2 %, **mjölksyrakultur**, **mjölk**, **yoghurtkultur**, **mandlar**(4 %), **valnötter**(3 %), **hasselnötskärnor**(3 %), **sesamfrön**(2 %), linfrön(2 %), **havregryn**(2 %), **pumpafrön**(2 %), socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, chiafrön(1 %), honung.

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	617 kJ/147 kcal
Fett	8,2 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	9,0 g
- varav sockerarter	4,3 g
Protein	8,8 g
Salt	0,11 g

Bäst före: 31/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Vaniljskyr med blandade nötter

INGREDIENSER

Skummjölk 0,2 %, **mjölksyrakultur**, **mjölk**, **yoghurtkultur**, **mandlar**(4 %), **valnötter**(3 %), **hasselnötskärnor**(3 %), **sesamfrön**(2 %), linfrön(2 %), **havregryn**(2 %), **pumpafrön**(2 %), socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, chiafrön(1 %), honung.

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	726 kJ/173 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	8,6 g
- varav sockerarter	5,1 g
Protein	9,6 g
Salt	0,11 g

Bäst före: 31/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grekiska köttbullar med bulgur och rödbetstzatziki

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Zucchinigrön 35%, zucchinigul 35%, tomat 20%, rödlök 10%, nötkött, **FETA** (**LAKTOS**), vatten, **VETEMJÖL**, stärkelse, salt, **MJÖLKfastämnen**, lök, modifierad stärkelse (E1414), hydrolyserat vegetabiliskt protein, örter, kryddor, vitlök., Vatten, **BULGUR**, Homogeniserad högpastöriserad **MJÖLK**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **MJÖLKPROTEIN**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), jäst med levande yoghurtkultur., Rödbetor, vatten, vitlök 18%, salt, socker , maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Rapsolja, Salt, vinäger, salt, arom., spiskummin

MAN: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	487 kJ/116 kcal
Fett	4,8 g
- varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,8 g
Protein	6,2 g
Salt	0,53 g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: rödbetstzatziki

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grekiska köttbullar med bulgur och rödbetstzatziki

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Zucchinigrön 35%, zucchinigul 35%, tomat 20%, rödlök 10%, nötkött, **FETA** (**LAKTOS**), vatten, **VETEMJÖL**, stärkelse, salt, **MJÖLKfastämnen**, lök, modifierad stärkelse (E1414), hydrolyserat vegetabiliskt protein, örter, kryddor, vitlök., Vatten, **BULGUR**, Homogeniserad högpastöriserad **MJÖLK**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **MJÖLKPROTEIN**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), jäst med levande yoghurtkultur., Rödbetor, vatten, vitlök 18%, salt, socker , maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Rapsolja, Salt, vinäger, salt, arom., spiskummin

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	543 kJ/129 kcal
Fett	6,3 g
- varav mättat fett	2,5 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	1,7 g
Protein	7,4 g
Salt	0,67 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 30/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingbröstfilé med pestomarinerad potatissallad

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, kycklingbröst (97 %), vatten, salt, tapiokastärkelse, d-xylos, stabiliseringsmedel. (e331, e500), dekros (30 %), solrosfrön (10 %), **Mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe** (10 %), **Sojabönor**, grillad röd och gul paprika, solrosolja. ,Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), vatten, Rapsolja, solrosfrön, persilja, vitlök, gräslök, lök, rosmarin, röd paprika, salt, oregano, hydr. veg.protein (majs), peppar.

MAN: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	622 kJ/148 kcal
Fett	6,9 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	7,8 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	13 g
Salt	0,89 g

Bäst före: 31/03/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingbröstfilé med pestomarinerad potatissallad

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, kycklingbröst (97 %), vatten, salt, tapiokastärkelse, d-xylos, stabiliseringsmedel. (e331, e500), dekros (30 %), solrosfrön (10 %), **Mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe** (10 %), **Sojabönor**, grillad röd och gul paprika, solrosolja. ,Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), vatten, Rapsolja, solrosfrön, persilja, vitlök, gräslök, lök, rosmarin, röd paprika, salt, oregano, hydr. veg.protein (majs), peppar.

KVINNA: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	622 kJ/148 kcal
Fett	6,9 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	7,8 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	13 g
Salt	0,89 g

Bäst före: 31/03/2023

BETTER feast