Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med jordgubbar och paleomüsli

INGREDIENSER

Skummjölk, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**, **mjölk**, **yoghurtkultur**, 45 % jordgubbar, vatten, socker, modifierad majsstärkelse, citronkoncentrat, fläderkoncentrat, förtjockningsmedel: guarkärnmjöl (E412), johannesbrödgummi (E410) och xantangummi (E415), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202). , tranbär, rörsocker, solrosolja, **pumpafrön**, solrosfrön, linfrön, **sesamfrön**, chiafrön

MAN: DAG 5 -FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	707 kJ/168 kcal
Fett	8,4 g
- varav mättat fett	1,8 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	10 g
Protein	9,0 g
Salt	0,08 g

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med jordgubbar och paleomüsli

INGREDIENSER

Skummjölk, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**, **mjölk**, **yoghurtkultur**, 45 % jordgubbar, vatten, socker, modifierad majsstärkelse, citronkoncentrat, fläderkoncentrat, förtjockningsmedel: guarkärnmjöl (E412), johannesbrödgummi (E410) och xantangummi (E415), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202). , tranbär, rörsocker, solrosolja, **pumpafrön**, solrosfrön, linfrön, **sesamfrön**, chiafrön

KVINNA: DAG 5 -FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	619 kJ/147 kcal
Fett	7,0 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	9,3 g
Protein	8,5 g
Salt	0,08 g

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med fullkornsris och chilisås

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

INGREDIENSER

Vatten, Kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap., Gula morötter, squash, aubergine, röd paprika, lök, raps- och solrosolja., Brunt ris (spår av **GLUTEN**) (15) %),, Socker och rörsockersirap., Vatten, **SOJABÖNOR**, **VETE**, salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., 49 % grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **SELLERI**, fänkål), timjan, lagerblad, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydrerat grönsakspulver (lök) , palsternacka, persilja, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), majsstärkelse, salt.

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	474 kJ / 113 kcal
Fett	1,3 g
- varav mättat fett	0,2 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	3,2 g
Protein	7,9 g
Salt	0,48 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 09/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med fullkornsris och chilisås

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

INGREDIENSER

Vatten, Kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap., Gula morötter, squash, aubergine, röd paprika, lök, raps- och solrosolja., Brunt ris (spår av **GLUTEN**) (15) %),, Socker och rörsockersirap., Vatten, **SOJABÖNOR**, **VETE**, salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., 49 % grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **SELLERI**, fänkål), timjan, lagerblad, svartpeppar, lagerblad, salt), 19 % rehydrerat grönsakspulver (lök) , palsternacka, persilja, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), majsstärkelse, salt.

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	456 kJ / 109 kcal
Fett	1,4 g
- varav mättat fett	0,2 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	3,2 g
Protein	9,0 g
Salt	0,49 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 09/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med falafel

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kokta kikärter 67%, stekt lök (lök, rapsolja), rapsolja, persilja, lök, polenta (majsgryn), vitlök, bakpulver (e450a, e500, majsstärkelse), salt, spiskummin, förtjockningsmedel (e461), koriander och cayennepepparextrakt., grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Vatten, Fullkorn **DURUMVETEMJÖL**, vatten, Gröna bönor, solrosolja, timjan 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, helt härdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid). (5%), **MJÖLK**, salt , **Mjölksyrakultur**, **OSTlöpe** (5%), rapsolja

MAN: DAG 5 -LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	779 kJ/186 kcal
Fett	8,7 g
- varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	3,3 g
Protein	5,4 g
Salt	1,1 g

Bäst före: 09/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Grön pastasallad med falafel

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kokta kikärter 67%, stekt lök (lök, rapsolja), rapsolja, persilja, lök, polenta (majsgryn), vitlök, bakpulver (e450a, e500, majsstärkelse), salt, spiskummin, förtjockningsmedel (e461), koriander och cayennepepparextrakt., grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Vatten, Fullkorn **DURUMVETEMJÖL**, vatten, Gröna bönor, solrosolja, timjan 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, helt härdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid). (5%), **MJÖLK**, salt , **Mjölksyrakultur**, **OSTlöpe** (5%), rapsolja

KVINNA: DAG 5 -LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	800 kJ/191kcal
Fett	9,0 g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	3,3 g
Protein	5,7 g
Salt	1,1 g

Bäst före: 09/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Paprikagryta med fullkornsris och bönor

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

INGREDIENSER

Blomkål, **SOJAbönor**, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronsaftkoncentrat, citronskal och svartpeppar., Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt., **Grädde**; emulgeringsmedel: E471; Stabilisator: Carrageenan. Homogeniserad., ostronkapslar, shiitake, nameko-svamp, karl johan pipkapslar., **MJÖLK**, tärnade zucchini, **MANDLAR** (4%), lök, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Tomater, salt., Rapsolja, Paprika., **Paprika**, Salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Peppar.

MAN: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	517 kJ / 123 kcal
Fett	5,1 g
- varav mättat fett	2,5 g
Kolhydrater	6,1 g
- varav sockerarter	2,2 g
Protein	7,5 g
Salt	0,44 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Paprikagryta med fullkornsris och bönor

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

INGREDIENSER

Blomkål, **SOJAbönor**, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronsaftkoncentrat, citronskal och svartpeppar., Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt., **Grädde**; emulgeringsmedel: E471; Stabilisator: Carrageenan. Homogeniserad., ostronkapslar, shiitake, nameko-svamp, karl johan pipkapslar., **MJÖLK**, tärnade zucchini, **MANDLAR** (4%), lök, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Tomater, salt., Rapsolja, Paprika., **Paprika**, Salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)., Peppar.

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	438 kJ / 104 kcal
Fett	5,4 g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	6,0 g
- varav sockerarter	2,1 g
Protein	7,1 g
Salt	0,45 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med kyckling och ost

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt, **vetemjöl**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **kornmalt**, isbergssallat, friseesallat, radicchiosallat (15 %), **mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**, konserveringsmedel: natriumnitrat.

MAN: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	628 kJ/150 kcal
Fett	4,2 g
- varav mättat fett	2,5 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	15 g
Salt	0,98 g

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med kyckling och ost

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kycklingbröst (96 %), tapiokastärkelse, salt, **vetemjöl**, vatten, salt, rapsolja, jäst, **kornmalt**, isbergssallat, friseesallat, radicchiosallat (15 %), **mjölk**, salt, **mjölksyrakultur**, **ostlöpe**, konserveringsmedel: natriumnitrat.

KVINNA: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	646 kJ/154 kcal
Fett	4,5 g
- varav mättat fett	2,8 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	14 g
Salt	0,98 g

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Krämig gröt med granatäpple och mandlar

INGREDIENSER

1/4 liter **skummjölk** 1,5 % fett (48 %), **havregryn** (ångad och grovvalsad). 100 % fullkorn, vinbär, **skummjölk** 0,2 %, **mjölksyrakultur** (8 %), granatäpple, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidant: askorbinsyra, salt, **mandlar**, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom, honung, socker.

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	546 kJ/130 kcal
Fett	4,3 g
- varav mättat fett	0,9 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	6,2 g
Protein	5,3 g
Salt	0,07 g

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Krämig gröt med granatäpple och mandlar

INGREDIENSER

1/4 liter **skummjölk** 1,5 % fett (48 %), **havregryn** (ångad och grovvalsad). 100 % fullkorn, vinbär, **skummjölk** 0,2 %, **mjölksyrakultur** (8 %), granatäpple, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidant: askorbinsyra, salt, **mandlar**, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom, honung, socker.

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	546 kJ/130 kcal
Fett	4,3 g
- varav mättat fett	0,9 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	6,2 g
Protein	5,3 g
Salt	0,07 g

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk Dahl med raita och naanbröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten (27%), tomat (70%), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(21%), homogeniserad högpastöriserad **MJÖLK**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **MJÖLKPROTEIN**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), surgjort med levande yoghurtkultur.(13%), Linser, Vatten, **VETEMJÖL** (med kalciumkarbonat, järn, niacin, tiamin), vatten, rapsolja, jäst, vinäger, jäsningsmedel (difosfater, natriumkarbonater, kalciumfosfater), **SVARTA FRÖN**, salt, fänkål, **MJÖLK**, konserveringsmedel (kalciumpropionat). **NIGELLA FRÖ**, lök, gurka (5%), 49% grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **SELLERI**, fänkål), timjan, lagerblad, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi)., Tomater, salt., Koriander, Rapsolja, koriander, spiskummin, peppar, muskot, ingefära, kryddpeppar, 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, salt, koriander, mynta, citronsaft, kardemumma, **cayennepeppar**, chiliflakes, kanel.

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	536 kJ/128 kcal
Fett	7,5 g
- varav mättat fett	5,1 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	3,5 g
Protein	4,0 g
Salt	0,87 g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Naan & raita.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Indisk Dahl med raita och naanbröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kokosmjölk, vatten (27%), tomat (70%), tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(21%), homogeniserad högpastöriserad **MJÖLK**, vegetabiliskt fett, koncentrerat **MJÖLKPROTEIN**, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), surgjort med levande yoghurtkultur.(13%), Linser, Vatten, **VETEMJÖL** (med kalciumkarbonat, järn, niacin, tiamin), vatten, rapsolja, jäst, vinäger, jäsningsmedel (difosfater, natriumkarbonater, kalciumfosfater), **SVARTA FRÖN**, salt, fänkål, **MJÖLK**, konserveringsmedel (kalciumpropionat). **NIGELLA FRÖ**, lök, gurka (5%), 49% grönsaksbuljong (avkok av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, **SELLERI**, fänkål), timjan, lagerblad, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi)., Tomater, salt., Koriander, Rapsolja, koriander, spiskummin, peppar, muskot, ingefära, kryddpeppar, 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, salt, koriander, mynta, citronsaft, kardemumma, **cayennepeppar**, chiliflakes, kanel.

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	555 kJ/132 kcal
Fett	7,6 g
- varav mättat fett	5,2 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	3,6 g
Protein	4,1 g
Salt	0,89 g

TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: Naan & raita.

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med tomater och fiberbröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Hönsägg (66 %) i saltlake (34 %). Saltlake: vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och mjölksyra, körsbärstomater (24 %), **vetemjöl**, vatten, rapsolja, jäst, betfiber, salt, dextros, emulgeringsmedel (E471, E472e), **mandlar.**

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	788 kJ/188 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	11 g
Salt	0,33 g

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med tomater och fiberbröd

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Hönsägg (66 %) i saltlake (34 %). Saltlake: vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och mjölksyra, körsbärstomater (24 %), **vetemjöl**, vatten, rapsolja, jäst, betfiber, salt, dextros, emulgeringsmedel (E471, E472e), **mandlar.**

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	565 kJ/135 kcal
Fett	5,7 g
- varav mättat fett	1,6 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	0,9 g
Protein	9,2 g
Salt	0,38 g

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Vetekornsallad med sojabönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEKORN, **SOJABÖNOR**, purjolök, rapsolja, rödlök, bredbladig persilja, citronsaft, honung, rostade **JORDNÖTTER** (99,3%), havssalt, mynta, citronskal, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart

MAN: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	766 kJ/182 kcal
Fett	6,7 g
- varav mättat fett	0,6 g
Kolhydrater	22 g
- varav sockerarter	2,5 g
Protein	6,0 g
Salt	0,17 g

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Vetekornsallad med sojabönor

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEKORN, **SOJABÖNOR**, purjolök, rapsolja, rödlök, bredbladig persilja, citronsaft, honung, rostade **JORDNÖTTER** (99,3%), havssalt, mynta, citronskal, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart

KVINNA: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	766 kJ/182 kcal
Fett	6,7 g
- varav mättat fett	0,6 g
Kolhydrater	22 g
- varav sockerarter	2,5 g
Protein	6,0 g
Salt	0,17 g

Bäst före: 08/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Soufflé med mandel

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG, broccoli (24%), morötter (21%), vegetabiliskt margarin (palmolja, rapsolja, kokosfett, vatten, salt, arom, vitamin a), **VETEMJÖL**, vatten, majsstärkelse, **VASSLEpulver** (**MJÖLK**), ströbröd (**VETEMJÖL**, vatten, salt med tillsatt jod, jäst, kryddor), salt, jäsmedel (dinatriumdifosfat, natriumbikarbonat), morotsextrakt, kryddor, socker, kryddextrakt, **MANDEL**.

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1134 kJ/270 kcal
Fett	20 g
- varav mättat fett	3,8 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	3,0 g
Protein	9,5 g
Salt	1,1 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Värm soufflén i 15 min.

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Soufflé med mandel

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

ÄGG, broccoli (24%), morötter (21%), vegetabiliskt margarin (palmolja, rapsolja, kokosfett, vatten, salt, arom, vitamin a), **VETEMJÖL**, vatten, majsstärkelse, **VASSLEpulver** (**MJÖLK**), ströbröd (**VETEMJÖL**, vatten, salt med tillsatt jod, jäst, kryddor), salt, jäsmedel (dinatriumdifosfat, natriumbikarbonat), morotsextrakt, kryddor, socker, kryddextrakt, **MANDEL**.

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1134 kJ/270 kcal
Fett	20 g
- varav mättat fett	3,8 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	3,0 g
Protein	9,5 g
Salt	1,1 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Värm soufflén i 15 min.

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Asiatisk rissallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Mango, vatten, **sojabönor**, morot, **jordnötter**, palmolja, salt, förkokt brunt ris (11 %), vårlök, rapsolja, limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller **sulfiter**), vatten, **sojabönsextrakt**, **vetemjöl**, salt, socker, Vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel. (xantangummi), vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7 %, salt, vinäger, socker, fibrer från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel. (xantangummi), salt.

MAN: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	732 kJ/174 kcal
Fett	9,7 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	3,4 g
Protein	5,8 g
Salt	0,33 g

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Asiatisk rissallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Mango, vatten, **sojabönor**, morot, **jordnötter**, palmolja, salt, förkokt brunt ris (11 %), vårlök, rapsolja, limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller **sulfiter**), vatten, **sojabönsextrakt**, **vetemjöl**, salt, socker, Vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), ättika, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel. (xantangummi), vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7 %, salt, vinäger, socker, fibrer från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3 %, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28 %, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fibrer från citrusskal, förtjockningsmedel. (xantangummi), salt.

KVINNA: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	639 kJ/152 kcal
Fett	7,5 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	3,4 g
Protein	4,9 g
Salt	0,28 g

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kalkonköttbullar med potatis, skysås och rabarberkompott

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

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, kalkonkött, **vetemjöl**, lök, stärkelse, salt, **vassleproteinkoncentratpulver**, antistärkelse E1414, paprika, peppar, baggslök., vatten, rabarber, **grädde**; emulgeringsmedel: E471; Stabilisator: Carrageenan. Homogeniserad., Socker, 67 % kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi)., Salt, Majsstärkelse, Peppar, svart, färg (ammoniakkola E150c), vatten, salt, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom.

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	373 kJ / 89 kcal
Fett	2,8 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	2,8 g
Protein	5,4 g
Salt	0,88 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Köttbullar: på bakplåt i ugn.
3. Värm i 25-30 min.
   Kallt tillbehör: **rabarberkompott**.

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Kalkonköttbullar med potatis, skysås och rabarberkompott

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

INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid, kalkonkött, **vetemjöl**, lök, stärkelse, salt, **vassleproteinkoncentratpulver**, antistärkelse E1414, paprika, peppar, baggslök., vatten, rabarber, **grädde**; emulgeringsmedel: E471; Stabilisator: Carrageenan. Homogeniserad., Socker, 67 % kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi)., Salt, Majsstärkelse, Peppar, svart, färg (ammoniakkola E150c), vatten, salt, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom.

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	345 kJ / 82 kcal
Fett	2,6 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	9,8 g
- varav sockerarter	2,5 g
Protein	4,6 g
Salt	0,85 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Köttbullar: på bakplåt i ugn.
3. Värm i 25-30 min.
   Kallt tillbehör: **rabarberkompott**.

Bäst före: 06/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med mango/ananastopping

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Skummjölk 0,2 %, **mjölksyrakultur** (76 %), **mandlar**(9 %), mango, ananas, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, vaniljarom.

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	338 kJ/80 kcal
Fett	4,4 g
- varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrater	6,5 g
- varav sockerarter	5,7 g
Protein	3,6 g
Salt	0,09 g

Bäst före: 07/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Yoghurt med mango/ananastopping

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Skummjölk 0,2 %, **mjölksyrakultur** (76 %), **mandlar**(9 %), mango, ananas, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, vaniljarom.

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	338 kJ/80 kcal
Fett	4,4 g
- varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrater	6,5 g
- varav sockerarter	5,7 g
Protein	3,6 g
Salt	0,09 g

Bäst före: 07/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Stekt kyckling med kikärtssallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), 90% kycklingfilé, tapiokastärkelse, dextros, salt, stabiliseringsmedel E451, förtjockningsmedel E407, aromer. (29%), gröna bönor, paprika, morot, citronsaft , bredbladig persilja, honung, rapsolja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi).

MAN: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	360 kJ/86 kcal
Fett	2,1 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	7,5 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	8,0 g
Salt	0,73 g

Bäst före: 07/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Stekt kyckling med kikärtssallad

VIKTIGT
Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), 90% kycklingfilé, tapiokastärkelse, dextros, salt, stabiliseringsmedel E451, förtjockningsmedel E407, aromer. (29%), gröna bönor, paprika, morot, citronsaft , bredbladig persilja, honung, rapsolja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi).

KVINNA: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	360 kJ/86 kcal
Fett	2,1 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	7,5 g
- varav sockerarter	2,3 g
Protein	8,0 g
Salt	0,73 g

Bäst före: 07/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Italiensk lasagnette med bolognese och mornaysås

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

INGREDIENSER

Vatten, **LÄTTMJÖLK**, Gräddersättning (**MJÖLK**, vegetabiliskt fett och olja (rapspalm), antistärkelse, laktasenzym, arom), **VETEMJÖL**, salt, riven **OST** (**MJÖLK**, **MJÖLKsyrakultur**, **OSTlöpe**, potatis mjöl), jästextrakt, kycklingextrakt, socker, arom, lök, purjolöksextrakt, morotsjuicepulver, salvia, stabiliseringsmedel (E412, E461), nötfärs, fullkorns **DURUMVETEMJÖL**, vatten, **MJÖLK**, antiklumpningsmedel: potatis stärkelse, salt, mjölksyrakultur. **OST** (mikrobiell) (9%), **SELLERI**, morötter, purjolökskivor, **SELLERI**, lök., Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), lök, Tomater, salt., Salt, Vinäger (innehåller sulfit), kokt druvmust, färg: ammoniumsulfitkola (E 150d), 68 % nötbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsfond, nötköttextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi). , vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), timjan, peppar, svart, basilika , Oregano.

MAN: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	493 kJ/117 kcal
Fett	4,8 g
- varav mättat fett	2,2 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	7,6 g
Salt	0,71 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Ta bort plastfolien.
3. Värm 25-30 min i ugnen.

Bäst före: 07/04/2023

BETTER feast

Smaklig måltid

IDAG SERVERAS DET:

Italiensk lasagnette med bolognese och mornaysås

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

INGREDIENSER

Vatten, **LÄTTMJÖLK**, Gräddersättning (**MJÖLK**, vegetabiliskt fett och olja (rapspalm), antistärkelse, laktasenzym, arom), **VETEMJÖL**, salt, riven **OST** (**MJÖLK**, **MJÖLKsyrakultur**, **OSTlöpe**, potatis mjöl), jästextrakt, kycklingextrakt, socker, arom, lök, purjolöksextrakt, morotsjuicepulver, salvia, stabiliseringsmedel (E412, E461), nötfärs, fullkorns **DURUMVETEMJÖL**, vatten, **MJÖLK**, antiklumpningsmedel: potatis stärkelse, salt, mjölksyrakultur. **OST** (mikrobiell) (9%), **SELLERI**, morötter, purjolökskivor, **SELLERI**, lök., Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), lök, Tomater, salt., Salt, Vinäger (innehåller sulfit), kokt druvmust, färg: ammoniumsulfitkola (E 150d), 68 % nötbuljong (vatten, koncentrerad nötköttsfond, nötköttextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi). , vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), timjan, peppar, svart, basilika , Oregano.

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	493 kJ/117 kcal
Fett	4,8 g
- varav mättat fett	2,2 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,0 g
Protein	7,6 g
Salt	0,71 g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Ta bort plastfolien.
3. Värm 25-30 min i ugnen.

Bäst före: 07/04/2023

BETTER feast