



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kvarg med lyxmüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGURTKULTUR, SKUMMJÖLK,
MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe, havregryn
(ångbehandlad och grovvalsad). 100% fullkorn,
MANDLAR (4%), hela bovetekärnor, kokos, linfrö
(1%), ananas, papaya, melon

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	636 kJ/151 kcal
Fett	6,5 g
- varav mättat fett	2,6 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	3,7 g
Protein	7,4 g
Salt	0,10 g

Bäst före: 21/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kvarg med lyxmüsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGURTKULTUR, SKUMMJÖLK,
MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe, havregryn
(ångbehandlad och grovvalsad). 100% fullkorn,
MANDLAR (4%), hela bovetekärnor, kokos, linfrö
(1%), ananas, papaya, melon

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	499 kJ/119 kcal
Fett	5,1 g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	3,7 g
Protein	6,8 g
Salt	0,10 g

Bäst före: 21/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kikärtsallad med
vitost och örter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, salt, askorbinsyra, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe, tärnad zucchini, grillad röd och grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), rödlök, persilja, rapsolja, Citronsaft, salt, koriander, mynta

MAN: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	526kJ / 125kcal
Fett	5,8g
- varav mättat fett	2,2g
Kolhydrater	9,9g
- varav sockerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,7g

Bäst före: 19/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kikärtsallad med
vitost och örter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, salt, askorbinsyra, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe, tärnad zucchini, grillad röd och grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Soltorkade tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), rödlök, persilja, rapsolja, Citronsaft, salt, koriander, mynta

KVINNA: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	526kJ / 125kcal
Fett	5,8g
- varav mättat fett	2,2g
Kolhydrater	9,9g
- varav sockerarter	2,1g
Protein	6,4g
Salt	1,7g



Bäst före: 19/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Caesarsallad med kyckling,
parmasan och krutonger

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros, Vatten, Vatten, rapsolja, socker, ättika, SENAPSKORNSPULVER, mod. stärkelse, salt, ost, vitlök, ÄGGULEPULVER, balsamvinäger (vinäger, koncentrerad druvsaft), stabiliseringsmedel xantangummi, surhetsreglerande medel mjölksyra, örter, kryddor, VETEKORN(9%), SOJABÖNNER(7%), Morot, MJÖLK, salt, ostlöpe, broccoli, VETEMJÖL, palmolja, salt, sött vasslepulver, socker, ostpulver (1,1%), jäst, jästextrakt, jästpulver, skummjörkspulver, palm-, raps- och solrosolja, vitlök (0,4%), kryddor, hydrolyserat SOJAPROTEIN, LAKTOS, MJÖLKPROTEIN, arom, surhetsreglerande medel: . E330.

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	812kJ / 193kcal
Fett	12g
- varav mättat fett	2,2 g
Kolhydrater	8,6g
- varav sockerarter	1,1g
Protein	13g
Salt	0,61g



Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Caesarsallad med kyckling,
parmasan och krutonger

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros, Vatten, Vatten, rapsolja, socker, ättika, SENAPSKORNSPULVER, mod. stärkelse, salt, ost, vitlök, ÄGGULEPULVER, balsamvinäger (vinäger, koncentrerad druvsaft), stabiliseringsmedel xantangummi, surhetsreglerande medel mjölksyra, örter, kryddor, VETEKORN(9%), SOJABÖNNER(7%), Morot, MJÖLK, salt, ostlöpe, broccoli, VETEMJÖL, palmolja, salt, sött vasslepulver, socker, ostpulver (1,1%), jäst, jästextrakt, jästpulver, skummjörkspulver, palm-, raps- och solrosolja, vitlök (0,4%), kryddor, hydrolyserat SOJAPROTEIN, LAKTOS, MJÖLKPROTEIN, arom, surhetsreglerande medel: . E330.

KVINNA : DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	785kJ / 187kcal
Fett	11g
- varav mättat fett	2,3 g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	11g
Salt	0,57g



Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Skyr med jordgubb/ rabarberkompott

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGHURTKULTUR, MJÖLK 0,2%,
mjölksyrakultur, rabarber, jordgubbar, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	262kJ / 62kcal
Fett	1,7 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	6,5 g
- varav sockerarter	5,5 g
Protein	5,2 g
Salt	0,11 g

Bäst före: 19/04/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Skyr med jordgubb/ rabarberkompott

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGHURTKULTUR, MJÖLK 0,2%,
mjölksyrakultur, rabarber, jordgubbar, socker,
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	260kJ / 62kcal
Fett	1,8 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	5,7 g
- varav sockerarter	5,5 g
Protein	5,6 g
Salt	0,11 g

Bäst före: 19/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:
Kyckling i currysås med
fullkorns- & blomkålsris

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

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukosirap, blomkål, Brunt ris (spår av GLUTEN) (7%), SELLERI, morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, lök, vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbin-syra, salt, lök, MANDEL (2%), acetylerad destillerad stärkelse adipate E1422/vaxmajs, 49% grönsaksbuljong (avkok på: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), curry, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, Gurkmeja, Peppar, svart

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	353kJ / 84kcal
Fett	2,1g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	8,7g
- varav sockerarter	1,2g
Protein	7,8 g
Salt	0,43g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 20/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kyckling i currysås med
fullkorns- & blomkålsris

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukosirap, blomkål, Brunt ris (spår av GLUTEN) (7%), SELLERI, morötter, purjolöksskivor, BLEKSELLERI, lök, vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbin-syra, salt, lök, MANDEL (2%), acetylerad destillerad stärkelse adipate E1422/vaxmajs, 49% grönsaksbuljong (avkok på: vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar lagerblad, salt), 19% rehydrerat grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), curry, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, Gurkmeja, Peppar, svart

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	334kJ / 80kcal
Fett	1,7g
- varav mättat fet	0,4g
Kolhydrater	7,7g
- varav sockerarter	1,2g
Protein	7,8 g
Salt	0,43g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 20/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfrikasse med potatis och juliennemix

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

INGREDIENSER

potatis, vatten, salt, kalciumklorid, röda morötter i strimlor, gula morötter i strimlor, palsternacka i strimlor, gröna sparrisbitar, kycklingbröstfilé (96%), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos, vatten, GRÄDDE; modifierad stärkelse; stabiliseringsmedel: E466, E331; carage; emulgeringsmedel: E471, babymorötter, blomkål, ärtor, sockerärtor, Rödlök (1%), vatten, salt, arom (innehåller SELLERI), kycklingextrakt, socker, modifierad potatisstärkelse, kycklingfett, kycklingkött, syra: citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat, dragonextrakt, Citronsaft, rapsolja, persilja, salt, peppar, svart, Acetylerad distilstärkelseadipat E1422/vaxmajs

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	243kJ / 58kcal
Fett	0,6g
- varav mättat fett	0,1g
Kolhydrater	7,2 g
- varav sockerarter	2,0g
Protein	5,2g
Salt	0,29g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 21/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfrikasse med potatis och juliennemix

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

INGREDIENSER

potatis, vatten, salt, kalciumklorid, röda morötter i strimlor, gula morötter i strimlor, palsternacka i strimlor, gröna sparrisbitar, kycklingbröstfilé (96%), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos, vatten, GRÄDDE; modifierad stärkelse; stabiliseringsmedel: E466, E331; carage; emulgeringsmedel: E471, babymorötter, blomkål, ärtor, sockerärtor, Rödlök (1%), vatten, salt, arom (innehåller SELLERI), kycklingextrakt, socker, modifierad potatisstärkelse, kycklingfett, kycklingkött, syra: citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat, dragonextrakt, Citronsaft, rapsolja, persilja, salt, peppar, svart, Acetylerad distilstärkelseadipat E1422/vaxmajs

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	229kJ / 54kcal
Fett	0,6g
- varav mättat fett	0,1g
Kolhydrater	6,6g
- varav sockerarter	2,0g
Protein	4,9g
Salt	0,31g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 21/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grovt bröd med honung och ost

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

VETEMJÖL, vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (KORN), färgämne (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAM, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTLÖPE, konserveringsmedel: natriumnitrat, honung.

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1169 kJ/278 kcal
Fett	6,3 g
- varav mättat fett	3,0 g
Kolhydrater	44 g
- varav sockerarter	15 g
Protein	11 g
Salt	1,1 g

TILLBEREDNING:

Värm ev brödet

Bäst före: 21/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Grovt bröd med honung och ost

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEMJÖL, vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (KORN), färgämne (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAM, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTLOPE, konserveringsmedel: natriumnitrat, honung.

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1169 kJ/278 kcal
Fett	6,3 g
- varav mättat fett	3,0 g
Kolhydrater	44 g
- varav sockerarter	15 g
Protein	11 g
Salt	1,1 g

TILLBEREDNING:

Värm ev brödet

Bäst före: 21/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kakaogröt med kokos

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett., SKUMMJÖLK 0,2%,
MJÖLKsyrakultur., HAVREGRYN, MANDLAR (5%),
Linfrö, Chiafrön, Honung, Kakaopulver, Kokos (1%), Salt

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	632 kJ/150kcal
Fett	6,5 g
- varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	5,6 g
Protein	9,3 g
Salt	0,23 g

Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kakaogröt med kokos

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett., SKUMMJÖLK 0,2%,
MJÖLKsyrakultur., HAVREGRYN, MANDLAR (5%),
Linfrö, Chiafrön, Honung, Kakaopulver, Kokos (1%), Salt

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618 kJ/147 kcal
Fett	6,2 g
- varav mättat fett	1,3 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	5,6 g
Protein	9,2 g
Salt	0,23 g



Bäst före: 19/10/2023

BETTERfeast



Smaklig måttid

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Potatislåda med nötkött med keso

INGREDIENSER

Potatis, salt, SKUMMJÖLK, GRÄDDE, salt, MJÖLKSURKULTUR, LÖPE pastöriserad., Nötfärs (13%), Vatten, Tomat, Zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, Tomat (70%), Tomat juice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), lök, Acetylerad destillerad stärkelse adipate E1422/vaxmajs, Vatten, rött vin, salt, köttextrakt, arom (innehåller SELLERI), modifierad potatisstärkelse, syra: MJÖLKSyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), paprika, curry, peppar, svartpeppar, salt

MAN: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	324 kJ/77 kcal
Fett	2,4 g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	7,7 g
- varav sockerarter	1,3 g
Protein	5,9 g
Salt	0,33 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 19/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

IDAG SERVERAS DET:

Potatislåda med nötkött med keso

INGREDIENSER

Potatis, salt, SKUMMJÖLK, GRÄDDE, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, LÖPE pastöriserad., Nötfärs (13%), Vatten, Tomat, Zucchini, aubergine, lök, röd paprika, grön paprika, Tomat (70%), Tomat juice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330)(8%), lök, Acetylerad destillerad stärkelse adipate E1422/vaxmajs, Vatten, rött vin, salt, köttextrakt, arom (innehåller SELLERI), modifierad potatisstärkelse, syra: MJÖLKSYRA, konserveringsmedel: kaliumsorbat, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), paprika, curry, peppar, svartpeppar, salt

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	321kJ / 76kcal
Fett	2,2 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	8,2 g
- varav sockerarter	1,2 g
Protein	5,4 g
Salt	0,30 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 19/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vetekornsallad med broccoli,
mango och kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, VETEKORN (18%), Kyckling (98%), Salt, Dextros (14%), SOJABÖNOR, Broccoli, Morot, Mangotärningar, rapsolja, apelsinjuice från koncentrat, Citronsaft, Socker, Ingefära, Chilipeppar (84%), Salt, Surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart

MAN: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	520kJ / 124kcal
Fett	3,9g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	1,5g
Protein	7,7g
Salt	0,19g

Bäst före: 20/04/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vetekornsallad med broccoli,
mango och kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, VETEKORN (18%), Kyckling (98%), Salt, Dextros (14%), SOJABÖNOR, Broccoli, Morot, Mangotärningar, rapsolja, apelsinjuice från koncentrat, Citronsaft, Socker, Ingefära, Chilipeppar (84%), Salt, Surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), salt, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart

KVINNA: DAG 4 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	520kJ / 124kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fett	0,3g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	1,5g
Protein	8,2g
Salt	0,21g

Bäst före: 20/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med spenat & ost och
rågbröd

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

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, KORNmalt, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, jäst, VETEGLUTEN, DURUMVETE (18%), körsbärstomat (14%), spenat, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE (mikrobiell)(0%), Salt

MAN: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	7,0g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	8,9g
- varav sockerarter	0,g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

TILLBEREDNING:

Värm gärna bröd och
äggröra

Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med spenat & ost med
rågbröd

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, KORNmalt, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, jäst, VETEGLUTEN, DURUMVETE (18%), körsbärstomat (14%), spenat, MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE (mikrobiell)(0%), Salt

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	7,0g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	8,9
- varav sockerarter	0g
Protein	9,5g
Salt	0,68g

TILLBEREDNING:

Värm gärna bröd och
äggröra

Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med coleslaw och falaffel

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

kikärtor (47%), vatten, lök, vegetabiliska oljor fetter (rapspalmolja), persilja, koriander, vitlök, salt, jäsningemedel jäsningemedel (natriumkarbonater), kryddor, kål, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT., Vatten, rapsolja, socker, ättika, ÄGG, salt, SENAPSMJÖL, stabiliseringsmedel (E 415), konserveringsmedel (E 202), lök, morötter (12%)

MAN: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	647kJ / 154kcal
Fett	5,9g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	20g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	4,8g
Salt	0,74g

TILLBEREDNING:

1. Lägg falafflar och bröd på bakplåt
2. Värm i någon minut vid 180°C.

BETTERfeast

Bäst före: 18/04/2024



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med coleslaw och falaffel

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

kikärtor (47%), vatten, lök, vegetabiliska oljor fetter (rapspalmolja), persilja, koriander, vitlök, salt, jäsningemedel jäsningemedel (natriumkarbonater), kryddor, kål, VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT., Vatten, rapsolja, socker, ättika, ÄGG, salt, SENAPSMJÖL, stabiliseringsmedel (E 415), konserveringsmedel (E 202), lök, morötter (12%)

KVINNA: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	664kJ / 158kcal
Fett	5,6g
- varav mättat fett	0,9g
Kolhydrater	22g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	4,5g
Salt	0,77g

TILLBEREDNING:

1. Lägg falafflar och bröd på bakplåt
2. Värm i någon minut vid 180°C.

BETTERfeast

Bäst före: 18/04/2024



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Blomkålsbiff med vildrisblandning och tomatsås

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Blomkål (39%), STRÖBRÖD (vetemjöl, salt, jäst), OST (13%), (ÄGG), solrosolja, vatten, majsstärkelse, VETEMJÖL, purjolök, GRÄDDE, SESAMFRÖ 1%, persilja, jodiserat salt (salt, kaliumjodid), vitpeppar, vatten, vildrisblandning (15%), gröna bönor, SOJA-bönor, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, Lök, Acetylerat destillerat stärkelseadipat E1422/vaxmajs, Tomater, salt, 68% nötköttsfond (vatten, koncentrerad nötköttsfond, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), socker, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskal fiber, arom, förfjockningsmedel (xantangummi), basilika (0%), salt, rödpeppar 54 %, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palmolja), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar), citrusskalfiber citrusskalfiber, citronsaftkoncentrat, rödbetspulver, förfjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar

MAN: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618kJ / 147kcal
Fett	4,6g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	21g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	5,1 g
Salt	0,56g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Biff: på bakplåt
3. Övrigt: Gör hål i plastfilmen.
4. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 18/04/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Blomkålsbiff med vildrisblandning och tomatsås

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Blomkål (39%), STRÖBRÖD (vetemjöl, salt, jäst), OST (13%), (ÄGG), solrosolja, vatten, majsstärkelse, VETEMJÖL, purjolök, GRÄDDE, SESAMFRÖ 1%, persilja, jodiserat salt (salt, kaliumjodid), vitpeppar, vatten, vildrisblandning (15%), gröna bönor, SOJA-bönor, svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärnmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, Lök, Acetylerat destillerat stärkelseadipat E1422/vaxmajs, Tomater, salt, 68% nötköttsfond (vatten, koncentrerad nötköttsfond, nötköttsextrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), socker, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskal fiber, arom, förfjockningsmedel (xantangummi), basilika (0%), salt, rödpeppar 54 %, maltodextrin, salt, vinäger, vegetabilisk olja (palmolja), socker, kryddor (paprika och cayennepeppar), citrusskalfiber, citrusskalfiber, citronsaftkoncentrat, rödbetspulver, förfjockningsmedel (xantangummi), peppar, svartpeppar

KVINNA - DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	628kJ / 150kcal
Fett	5,0g
- varav mättat fett	1,2g
Kolhydrater	20g
- varav sockerarter	1,0g
Protein	5,1 g
Salt	0,60g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Biff: på bakplåt
3. Övrigt: Gör hål i plastfilmen.
4. Värm i 20-25 min.

Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kyckling,
vitlök och grillad paprika

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, grillad röd och gul paprika, solrosolja, FULLKORNSMJÖL (100% fullkorn) av DURUMVETE, Gröna bönor, kycklingbröstfilé (96%), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos (9%), MJÖLK, salt, syrakultur av MJÖLK, OSTIöpe (9%), ättika, salt, arom, rapsolja, socker, solrosolja, basilika 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel förtjockningsmedel (xantangummi), salt, svartpeppar

MAN: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	624kJ / 148kcal
Fett	6,2g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	5,1g
Protein	6,6g
Salt	1,1 g

Bäst före: 21/04/2023

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med basilika,
vitlök och grillad paprika

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Vatten, grillad röd och gul paprika, solrosolja, FULLKORNSMJÖL (100% fullkorn) av DURUMVETE, Gröna bönor, kycklingbröstfilé (96%), vatten, dextros, salt, modifierad tapiokastärkelse (E1442), glukossirap, D-xylos (9%), MJÖLK, salt, syrakultur av MJÖLK, OSTIöpe (9%), ättika, salt, arom, rapsolja, socker, solrosolja, basilika 36%, salt, smakförstärkare (mononatriumglutamat), socker, fullhärdad rapsolja, stabiliseringsmedel (kalciumklorid), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel förtjockningsmedel (xantangummi), salt, svartpeppar

KVINNA: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	624kJ / 148kcal
Fett	6,2g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	5,1g
Protein	6,6g
Salt	1,1 g

Bäst före: 21/04/2023

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kyckling och kål med pasta

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Kokt pasta fusilli 35% (Vatten, FULLKORNSMJÖL (100 % fullkorn) från DURUMVETE, salt), Mozerella och HASSELNÖTTER 10% (MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE(mikrobiell)(77%), HASSELNÖTTER (23%)), Kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelsestärkelse d-xylos, glukossirap, vatten, LÄTTMJÖLK, GRÄDDersättning (FILMJÖLK, vegetabiliskt fett och olja (raps, palm), modifierad stärkelse, laktasenzym, arom), VETEMJÖL, salt, riven OST (MJÖLK, Mjölksyrakultur, LÖPE, potatismjöl), jästextrakt, kycklingextrakt, socker, arom, purjolöksextrakt, morotsjuicepulver, salvia, stabiliseringsmedel (E412, E461), purjolök, blomkål, broccoli, brysselkål

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	547kJ / 130kcal
Fett	4,4g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,5g
Protein	9,9g
Salt	0,74g

TILLBEREDNING:

1. Fövärm ugnen till 180°C
2. Skär bort plastfolien och strö ost över.
3. Värm 20-25 min i ugnen.

Bäst före: 18/04/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kyckling och kål med pasta

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Kokt pasta fusilli 35% (Vatten, FULLKORNSMJÖL (100 % fullkorn) från DURUMVETE, salt), Mozerella och HASSELNÖTTER 10% (MJÖLK, klumpförebyggande medel: potatisstärkelse, salt, MJÖLKsyrakultur. LÖPE(mikrobiell)(77%), HASSELNÖTTER (23%)), Kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelsestärkelse d-xyloş, glukossirap, vatten, LÄTTMJÖLK, GRÄDDersättning (FILMJÖLK, vegetabiliskt fett och olja (raps, palm), modifierad stärkelse, laktasenzym, arom), VETEMJÖL, salt, riven OST (MJÖLK, Mjölksyrakultur, LÖPE, potatismjöl), jästextrakt, kycklingextrakt, socker, arom, purjolöksextrakt, morotsjuicepulver, salvia, stabiliseringsmedel (E412, E461), purjolök, blomkål, broccoli, brysselkål

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	505kJ / 120kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fett	1,5g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,6g
Protein	8,8g
Salt	0,71g

TILLBEREDNING:

1. Fövärm ugnen till 180°C
2. Skär bort plastfolien och strö ost över.
3. Värm 20-25 min i ugnen.

Bäst före: 18/04/2024

BETTERfeast