



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rawgröt med äpple, valnötter
och russin

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat, MJÖLK 0,2%, MJÖLKsyrakultur (25 %), äpplen, surhetsreglerande medel surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, HAVRE-GRYN, krossade VETEKORN, krossade RÅGKÄRNOR, linfrö, SESAMFRÖ, solrosfrön (9%), russin, VALNÖTTER (2%)

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	614kJ / 146kcal
Fett	4,1g
- varav mättat fett	0,5g
Kolhydrater	19g
- varav sockerarter	6,4g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rawgröt med äpple, valnötter
och russin

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Äppeljuice från koncentrat, MJÖLK 0,2%, MJÖLKsyrakultur (25 %), äpplen, surhetsreglerande medel surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, HAVRE-GRYN, krossade VETEKORN, krossade RÅGKÄRNOR, linfrö, SESAMFRÖ, solrosfrön (9%), russin, VALNÖTTER (2%)

KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	607kJ / 145kcal
Fett	4,0g
- varav mättat fett	0,5g
Kolhydrater	19g
- varav sockerarter	6,4g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med äpple,
choklad och mandlar

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEMJÖL, **RÅGMJÖL**, solrosfrön, choklad (socker, kakaomassa, kakaosmör, vegetabiliska emulgeringsmedel (E322 från solros, E476), arom), **RÅGFRÖN**, linfrö, äpple, **RÅGFIBER**, salt med tillsatt jod, torkad surdeg (**RÅMJÖL**, surdegskultur), extrakt av **RÅGMJÖL**, **VETEGLUTEN**, torrjäst, **RÅGMJÖL**, vegetabiliska emulgeringsmedel (E471, E472e), stabiliseringsmedel (E415), mjölbehandlingsmedel (E300), **MANDLAR**(36%).

MAN: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1622 kJ/386 kcal
Fett	24 g
- varav mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	26 g
- varav sockerarter	6,0 g
Protein	13 g
Salt	0,83 g

TILLBEREDNING:

Väm gärna bullen

Bäst före: 04/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med äpple,
choklad och mandlar

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

VETEMJÖL, **RÅGMJÖL**, solrosfrön, choklad (socker, kakaomassa, kakaosmör, vegetabiliska emulgeringsmedel (E322 från solros, E476), arom), **RÅGFRÖN**, linfrö, äpple, **RÅGFIBER**, salt med tillsatt jod, torkad surdeg (**RÅMJÖL**, surdegskultur), extrakt av **RÅGMJÖL**, **VETEGLUTEN**, torrjäst, **RÅGMJÖL**, vegetabiliska emulgeringsmedel (E471, E472e), stabiliseringsmedel (E415), mjölbehandlingsmedel (E300), **MANDLAR**(36%).

KVINNA: DAG 4 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	1622 kJ/386 kcal
Fett	24 g
- varav mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	26 g
- varav sockerarter	6,0 g
Protein	13 g
Salt	0,83 g

TILLBEREDNING:

Väm gärna bullen

Bäst före: 04/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med tomat och rågknäcke med havssalt

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Ägg (66 %) i saltlake (34 %). Saltlake: vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och **mjölksyra**, körsbärstomater (26 %), **rågmjöl**, **vetemjöl**, solrosfrön, havssalt, **sesamfrön**, rapsolja, socker, jäst, salt.

MAN: DAG 2- FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	702 kJ/167 kcal
Fett	7,9 g
- varav mättat fett	1,9 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	1,7 g
Protein	10 g
Salt	0,71 g

Bäst före: 02/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kokt ägg med tomat och
rågknäcke med havssalt

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Ägg (66 %) i saltlake (34 %). Saltlake: vatten, salt och surhetsreglerande medel: ättiksyra, citronsyra och **mjölksyra**, körsbärstomater (26 %), **rågmjöl**, **vetemjöl**, solrosfrön, havssalt, **sesamfrön**, rapsolja, socker, jäst, salt.

KVINNA: DAG 2 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	702 kJ/183kcal
Fett	8,7g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	1,9 g
Protein	11 g
Salt	0,79 g

Bäst före: 02/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Linssallad med morot,
rödbetor och grönkål

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Rödbetor, morötter, vatten, svarta belugalinser, MJÖLK salt, MJÖLKSYRAKULTUR, LÖPE, grönkål, rapsolja, tranbär, rörsocker, solrosolja, SESAMFRÖ, honung, äppelvinäger 5%, persilja, salt.

MAN: DAG 2 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	867 kJ/206 kcal
Fett	12 g
- varav mättat fett	2,0 g
Kolhydrater	16 g
- varav sockerarter	11 g
Protein	6,2 g
Salt	0,43 g

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Linssallad med morot,
rödbetor och grönkål

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Rödbetor, morötter, vatten, svarta belugalinser, MJÖLK salt, MJÖLKSYRAKULTUR, LÖPE, grönkål, rapsolja, tranbär, rörsocker, solrosolja, SESAMFRÖ, honung, äppelvinäger 5%, persilja, salt.

KVINNA: DAG 2 -LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	799 kJ/190 kcal
Fett	11 g
- varav mättat fett	1,7 g
Kolhydrater	17 g
- varav sockerarter	11 g
Protein	5,2 g
Salt	0,45 g

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pärnkornssallad med kyckling, tomat
och fetaost

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros, SOJAböner, svarta böner svarta böner, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, LÖPE (15%), körsbärstomat (11%), KORN-kärnor, vatten, basilika, solrosolja, CASHEWNÖTTER. PARMASANOST, salt, vitlök, syra: MJÖLKSYRA (E-270) smak: naturlig basilika(6%), salt.

MAN: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	669kJ / 159kcal
Fett	6,1g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	1,1g
Protein	14g
Salt	1,6g

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pärnkornssallad med kyckling, tomat
och fetaost

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros, SOJAbönor, svarta bönor svarta bönor, kokta kikärter, rapsolja, salt, citronjuicekoncentrat, citronskal och svartpeppar, MJÖLK, salt, MJÖLKSYRAKULTUR, LÖPE (15%), körsbärstomat (11%), KORN-kärnor, vatten, basilika, solrosolja, CASHEWNÖTTER. PARMASANOST, salt, vitlök, syra: MJÖLKSyra (E-270) smak: naturlig basilika(6%), salt.

KVINNA: DAG 3 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	658kJ / 157kcal
Fett	6,1g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	1,2g
Protein	13g
Salt	1,5g

Bäst före: 02/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med pasta,
grön sås och broccoli



INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-dylos, glukossirap, broccoli, Fullkornsmjöl (100 % fullkorn) från DURUMVETE, 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, ärtor, gröna bönor, lök, spenat (2%), MJÖLK. salt. LÖPE, Lysozym. protein från EGG (1%), slätbladig persilja, Acetylerad destillerad stärkelse adipate E1422/vaxmajs, 49%. Grönsaksbuljong (avkok på; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (salt, vatten, vitlök 18%, salt, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjocknings-medel (xantangummi)),Peppar, svart

MAN: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	441kJ / 105kcal
Fett	2,0g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,2 g
Protein	9,2 g
Salt	0,76 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 03/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kycklingfilé med pasta,
grön sås och broccoli

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

INGREDIENSER

Vatten, kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-dylos, glukossirap, broccoli, Fullkornsmjöl (100 % fullkorn) från DURUMVETE, 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, ärtor, gröna bönor, lök, spenat (2%), MJÖLK. salt. LÖPE, Lysozym. protein från EGG (1%), slätbladig persilja, Acetylerad destillerad stärkelse adipate E1422/vaxmajs, 49%. Grönsaksbuljong (avkok på; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, selleri, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar, lagerblad, salt), 19% rehydrerad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, svamp, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (salt, vatten, vitlök 18%, salt, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), ättika, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjocknings-medel (xantangummi)),Peppar, svart

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	441kJ / 105kcal
Fett	2,0g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,2 g
Protein	9,2 g
Salt	0,76 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 03/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Stora kalkonköttbullar med ris,
gul tomatås och bönor



INGREDIENSER

Kalkon EU, VETEMJÖL, kryddor (lök, peppar), salt, potatisstärkelse (E1412), SKUMMJÖLKSPULVER hydrolyserat vegetabiliskt protein, vinäger, vatten, ankfett, torkad tomat tomatpuré, ramslök, vatten, gröna bönor, gul tomat (70,1%), gul körsbärstomat (29,4%), salt(15%), vildris Mix(14%), Salladslök (1%), Socker, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantan-gummi), salt, 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), acetylerad destillerad stärkelseadipat E1422/ vaxartad majs, peppar, svart

MAN: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	457kJ / 109kcal
Fett	1,6g
- varav mättat fett	0,5g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	7,4g
Salt	0,98g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 05/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Stora kalkonköttbullar med ris,
gul tomatås och bönor



INGREDIENSER

Kalkon EU, VETEMJÖL, kryddor (lök, peppar), salt, potatisstärkelse (E1412), SKUMMJÖLKSPULVER hydrolyserat vegetabiliskt protein, vinäger, vatten, ankfett, torkad tomat tomatpuré, ramslök, vatten, gröna bönor, gul tomat (70,1%), gul körsbärstomat (29,4%), salt(15%), vildris Mix(14%), Salladslök (1%), Socker, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palmolja), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantan-gummi), salt, 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), acetylerad destillerad stärkelseadipat E1422/ vaxartad majs, peppar, svart

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	481kJ / 115kcal
Fett	1,8g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	8,2g
Salt	1,0g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 05/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vaniljkvarg med müsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

**MJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMJÖLK,
MJÖLKSYRAKULTUR, OSTlöpe, HAVREGRYN,**
Pumpafrön (2%), Kokosnöt (2%), **SESAMFRÖN** (1%),
HASSELNÖTSKÄRNOR (1%), Socker, potatisstärkelse ..
Socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom.

MAN: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	585 kJ/139 kcal
Fett	6,0 g
- varav mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	3,9 g
Protein	9,1 g
Salt	0,09 g

Bäst före: 05/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vaniljkvarg med müsli

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

**MJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMJÖLK,
MJÖLKSYRAKULTUR, OSTlöpe, HAVREGRYN,**
Pumpafrön (2%), Kokosnöt (2%), **SESAMFRÖN** (1%),
HASSELNÖTSKÄRNOR (1%), Socker, potatisstärkelse ..,
Socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vanilj arom.

KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	533 kJ/127 kcal
Fett	5,3 g
- varav mättat fett	2,9 g
Kolhydrater	10 g
- varav sockerarter	4,1 g
Protein	8,8 g
Salt	0,09 g

Bäst före: 05/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Skyr med äppelkompott

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMAD
MJÖLK 0,2%, Mjölksyrakultur, 60% äpplen, vatten,
socker, modifierad majsstärkelse, citronkoncentrat,
antioxidant: askorbinsyra (E300), konserveringsmedel:
kaliumsorbat (E202), MANDLAR (6%)

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	429 kJ/102 kcal
Fett	4,8 g
- varav mättat fett	0,2 g
Kolhydrater	8,5 g
- varav sockerarter	6,5 g
Protein	6,0 g
Salt	0,10 g

Bäst före: 03/05/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Skyr med äppelkompott

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMAD
MJÖLK 0,2%, Mjölksyrakultur, 60% äpplen, vatten,
socker, modifierad majsstärkelse, citronkoncentrat,
antioxidant: askorbinsyra (E300), konserveringsmedel:
kaliumsorbat (E202), MANDLAR (6%)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	282kJ / 67kcal
Fett	4,1 g
- varav mättat fett	0,4 g
Kolhydrater	7,9 g
- varav sockerarter	5,9 g
Protein	9,7 g
Salt	0,12 g

Bäst före: 03/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Bulgursallad med mango och chili/
ingefäradressing, toppas med jordnötter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Mango, vatten, JORDNÖTTER palmolja, salt, SOJABÖNOR morot, BULGUR vårlök, rapsolja, limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, 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	757kJ / 180kcal
Fett	11g
- varav mättat fett	1,6g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	3,6g
Protein	6,7g
Salt	0,52g

Bäst före: 04/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Bulgursallad med mango och chili/
ingefäradressing, toppas med jordnötter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylen.

INGREDIENSER

Mango, vatten, JORDNÖTTER palmolja, salt, SOJABÖNOR morot, BULGUR vårlök, rapsolja, limesaft från koncentrat, konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, 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	543kJ / 129kcal
Fett	5,8g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	3,7 g
Protein	4,7 g
Salt	0,44 g



Bäst före: 04/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Falafel med potatis,
hummus och zucchini

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

INGREDIENSER

97% potatis, 2% rapsolja, salt, lök, stabiliseringsmedel: difosfater, rökarom, kryddor, kikärter, vatten, purjolök, persilja, salt, koriander, vitlökspulver, kryddblandning, zucchini grön 35%, zucchini gul 35%, tomat 20%, rödlök rödlök 10%, kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), rapsolja, SESAMFRÖ, citronsaft, kummin, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Salt, Peppar, svart

MAN: DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	662kJ / 158kcal
Fett	8,4g
- varav mättat fett	1,2g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	4,1g
Salt	1,0g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Lägg falafel , zucchini och potatis på bakplåt
3. Värm 20-25 min i ugnen.

Kallt tillbehör: Hummus

Bäst före: 04/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Falafel med potatis,
hummus och zucchini

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

INGREDIENSER

97% potatis, 2% rapsolja, salt, lök, stabiliseringsmedel: difosfater, rökarom, kryddor, kikärter, vatten, purjolök, persilja, salt, koriander, vitlökspulver, kryddblandning, zucchini grön 35%, zucchini gul 35%, tomat 20%, rödlök rödlök 10%, kikärter, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), rapsolja, SESAMFRÖ, citronsaft, kummin, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), Salt, Peppar, svart

KVINNA DAG 4 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	660kJ / 157kcal
Fett	8,7g
- varav mättat fett	1,2g
Kolhydrater	14g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	4,0g
Salt	0,98g

TILLBEREDNING:

1. Fövärm ugnen till 180°C
2. Lägg falafel , zucchini och potatis på bakplåt
3. Värm 20-25 min i ugnen.

Kallt tillbehör: Hummus

Bäst före: 04/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kyckling och
fetaost i currydressing

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros (16%), FULLKORNSDURUM (100 % fullkorn), vatten, rapsolja, vinäger, socker, pastöriserade AGGULOR, mod. stärkelse, kryddor (curry, gurkmeja, SENAP), salt, mangoarom, förtjockningsmedel (e401, e415), surhetsreglerande medel (e330), konserveringsmedel (e202). (e202). ph under 4,5(12%), grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Gröna bönor, majs, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE (6%), ärtor, morot

MAN: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	608kJ / 145kcal
Fett	6,3g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	3,2 g
Protein	7,6 g
Salt	0,53 g

Bäst före: 05/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kyckling och
fetaost i currydressing

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros (16%), FULLKORNSDURUM (100 % fullkorn), vatten, rapsolja, vinäger, socker, pastöriserade AGGULOR, mod. stärkelse, kryddor (curry, gurkmeja, SENAP), salt, mangoarom, förtjockningsmedel (e401, e415), surhetsreglerande medel (e330), konserveringsmedel (e202). (e202). ph under 4,5(12%), grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Gröna bönor, majs, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE (6%), ärtor, morot

KVINNA: DAG 5 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	608kJ / 145kcal
Fett	6,3g
- varav mättat fett	1,1 g
Kolhydrater	13 g
- varav sockerarter	3,2 g
Protein	7,6 g
Salt	0,53 g

Bäst före: 05/05/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Quinoabiff med bulgur, indisk currysås och grönsaker

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

INGREDIENSER

grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, Panering (DINKEL-mjöl, poppad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostad lök lök (lök, rapsolja), SOJABÖNOR, potatisflingor, VETEMJÖL, grönsaksbuljong (jodiserat salt (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver, vitlökpulver, kryddor, rapsolja), SOJASÅS (vatten, salt, SOJABÖNOR, VETE), jodiserat salt (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökpulver, krossad ingefära, svartpeppar, peppar, vatten, morötter, lök, SELLERI, gul paprika, röd paprika, 9% böngröddar, 7% sockerärter, 6% Svart svamp (Auricularia aricula), 6% babymais, BULGUR, kokosmjölk, vatten(5%), rödlök(2%), tomat, salt(1%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), slätbladig persilja, Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, 67 % kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), currypulver, salt, gurkmeja, Peppar, svart

MAN: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	477kJ / 114kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fett	1,0g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	2,9g
Protein	3,3g
Salt	0,45g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Biffar: Lägg på bakplåt
3. Sås o ris: Gör hål i plastfilmen.
4. Värm i 20-25 min.

Kallt tillbehör: Råa morötter

Bäst före: 03/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Quinoabiff med bulgur, indisk currysås och grönsaker

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

INGREDIENSER

grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, Panering (DINKEL-mjöl, poppad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostad lök lök (lök, rapsolja), SOJABÖNOR, potatisflingor, VETEMJÖL, grönsaksbuljong (jodiserat salt (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver, vitlökpulver, kryddor, rapsolja), SOJASÅS (vatten, salt, SOJABÖNOR, VETE), jodiserat salt (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökpulver, krossad ingefära, svartpeppar, peppar, vatten, morötter, lök, SELLERI, gul paprika, röd paprika, 9% böngroddar, 7% sockerärter, 6% Svart svamp (Auricularia aricula), 6% babymais, BULGUR, kokosmjölk, vatten(5%), rödlök(2%), tomat, salt(1%), vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), slätbladig persilja, Koriander, spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar, kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor, 67 % kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), currypulver, salt, gurkmeja, Peppar, svart

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	507kJ / 121kcal
Fett	4,4g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	3,1g
Protein	3,3g
Salt	0,50g

TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Biffar: Lägg på bakplåt
3. Sås o ris: Gör hål i plastfilmen.
4. Värm i 20-25 min.

Kallt tillbehör: Råa morötter

Bäst före: 03/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Nötfärsbiffar med potatis, lök och örter



INGREDIENSER

Potatis 99,7%, salt 0,3%, Nötkött DK, salt, peppar, potatis, kryddor (salt, lök), karamellsocker, socker, kryddor (peppar, chili), potatisstärkelse, tångpulver, örter, vatten, lök, rapsolja (9%), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkämmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, 68 % nötköttsfond (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötkötts-extrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, socker, acetylerat dinatriumadipat E1422/vaxmajs, peppar, svart, färgämne (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt

MAN: DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	433kJ / 103kcal
Fett	5,1g
- varav mättat fett	1,7g
Kolhydrater	7,2g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	6,4g
Salt	0,70g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Nötfärsbiffar med potatis, lök och örter

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

INGREDIENSER

Potatis 99,7%, salt 0,3%, Nötkött DK, salt, peppar, potatis, kryddor (salt, lök), karamellsocker, socker, kryddor (peppar, chili), potatisstärkelse, tångpulver, örter, vatten, lök, rapsolja (9%), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guarkärmjöl), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, 68 % nötköttsfond (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötkötts-extrakt, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, socker, acetylerat dinatriumadipat E1422/vaxmaj, peppar, svart, färgämne (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt

KVINNA : DAG 2 - MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	448kJ / 107kcal
Fett	5,6g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	6,5g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	6,9g
Salt	0,77g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med kyckling och haydari

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap., VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT., Isberg, pastöriserad MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakulturer, mikrobiell löpe och palmolja (8 %), homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), jäst med levande yoghurtkultur. (3 %), röd paprika (88,2 %), aubergine (8,9%), socker, solrosolja, vittlök, spritvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), Rapsolja, bredbladig persilja, vatten, vittlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, chiliflakes

MAN: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	582 kJ/138 kcal
Fett	3,5 g
- varav mättat fett	2,1 g
Kolhydrater	12 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	14 g
Salt	1,0 g



Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Sandwich med kyckling och haydari

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kycklingfilé (95%), vatten, dextros, salt, modifierad stärkelse d-xylos, glukossirap., VETEMJÖL, vatten, salt, rapsolja, jäst, KORNMALT., Isberg, pastöriserad MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakulturer, mikrobiell löpe och palmolja (8 %), homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerat MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), jäst med levande yoghurtkultur. (3 %), röd paprika (88,2 %), aubergine (8,9%), socker, solrosolja, vittlök, spritvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), Rapsolja, bredbladig persilja, vatten, vittlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, chiliflakes

KVINNA: DAG 1 - LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	597 kJ/142 kcal
Fett	2,3 g
- varav mättat fett	2,1 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	0,6 g
Protein	12 g
Salt	1,1 g



Bäst före: 02/05/2024

BETTERfeast