



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: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, HAVREGRYN, krossade VETEKORN, krossade RÅGKÄRNOR, linfrö, SESAMFRÖ, solrosfrön (9%), russin, VALNÖTTER (2%)

MAN: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	626kJ / 149kcal
Fett	4,2g
- varav mättat fett	0,5 g
Kolhydrater	20 g
- varav sockerarter	8,6g
Protein	6,3 g
Salt	0,04 g

Bäst före: 25/07/2024

BETTER  feast



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: 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	618kJ / 147kcal
Fett	4,1g
- varav mättat fett	0,5g
Kolhydrater	20g
- varav sockerarter	8,3g
Protein	6,3g
Salt	0,04g

Bäst före: 25/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kvarg med med topping av svartvinbär/hallon

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGURTKULTUR, SKUMMJÖLK, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTlöpe, Fruktmix (50%) (körsbär (98% urkämade), vinbär, svarta vinbär, äpplen, jordgubbar), vatten, socker, glukos-fruktossirap, modifierad stärkelse (E1422), förtjockningsmedel: xantangummi (E415), johannesbrödmjöl (E410) och guar gummi (E412), surhetsreglerande medel: citronsyra (E330), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202)

MAN: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	300 kJ/72 kcal
Fett	2,3 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	7,7 g
- varav sockerarter	7,0 g
Protein	4,9 g
Salt	0,09 g

TILLBEREDNING:

Njut maten som den är

Bäst före: 26/07/2024

BETTER feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kvarg med med topping av svartvinbär/hallon

VIKTIGT

Alla matvaror förvaras i kylen.

INGREDIENSER

MJÖLK, YOGURTKULTUR, SKUMMJÖLK, MJÖLKSYRAKULTUR, OSTlöpe, Fruktmix (50%) (körsbär (98% urkämade), vinbär, svarta vinbär, äpplen, jordgubbar), vatten, socker, glukos-fruktossirap, modifierad stärkelse (E1422), förtjockningsmedel: xantangummi (E415), johannesbrödmjöl (E410) och guar gummi (E412), surhetsreglerande medel: citronsyra (E330), konserveringsmedel: kaliumsorbat (E202)

KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	305kJ / 73kcal
Fett	2,3 g
- varav mättat fett	1,4 g
Kolhydrater	8,1 g
- varav sockerarter	7,4 g
Protein	4,8 g
Salt	0,09 g

TILLBEREDNING:

Njut maten som den är

Bäst före: 26/07/2024

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 (RÅGMJÖL, 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: 27/07/2024

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 (RÅGMJÖL, 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: 27/07/2024

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: 25/07/2024

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: 25/07/2024

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 / MIDDAG

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: 25/07/2024

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.

KVINNA: DAG 2- LUNCH / MIDDAG

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: 25/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kikärtsallad med
vitost och örter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, salt, askorbinsyra, MJÖLK, salt, MJÖLK-syrakultur, OSTlöpe, tärnad zucchini, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Soltorkade tomater i strimlor salt, vinäger, surhetsreglerande medel: Citronsyra (E 330), rödlök, persiljeblad, rapsolja, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynta

MAN: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

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: 26/07/2024

BETTER **feast**

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är.



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kikärtsallad med
vitost och örter

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, salt, askorbinsyra, MJÖLK, salt, MJÖLK-syrakultur, OSTlöpe, tärnad zucchini, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Soltorkade tomater i strimlor salt, vinäger, surhetsreglerande medel: Citronsyra (E 330), rödlök, persiljeblad, rapsolja, Citronsaft, Salt, Koriander, Mynta

KVINNA: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

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: 26/07/2024

BETTER **feast**

TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är.



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Penangcurry med kyckling och rårís

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

INGREDIENSER

Vatten, Kyckling (98%), Salt, Dextros, Kokosmjölk, vatten(17%), fullkornsrís (spår av GLUTEN)(16%), Gröna bönor, små hela majscolvar, ambusgroddar, vatten, citronsyra (E330), torkade röda chilifrukt(27%), citrongräs, schalottenlök, vitlök, salt, kafirlimeskal, galangal, spiskumminpulver, korianderfrön, socker, 67% kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel stabiliseringsmedel (xantangummi), Gelatin baserad på nötkreatur, Hallalcertifierad, ansjovisextrakt (FISK) SKALDJUR, salt, socker. Limeblad, salt

MAN: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	528kJ / 126kcal
Fett	3,7 g
- varav mättat fett	2,7 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	1,5 g
Protein	9,5 g
Salt	0,71 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 28/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Penangcurry med kyckling och rårís

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

INGREDIENSER

Vatten, Kyckling (98%), Salt, Dextros, Kokosmjölk, vatten(17%), fullkornsris (spår av GLUTEN)(16%), Gröna bönor, små hela majscolvar, ambusgroddar, vatten, citronsyra (E330), torkade röda chilifrukt(27%), citrongräs, schalottenlök, vitlök, salt, kafirlimeskal, galangal, spiskumminpulver, korianderfrön, socker, 67% kycklingbuljong (vatten, koncentrerad kycklingbuljong, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, kryddor, stabiliseringsmedel stabiliseringsmedel (xantangummi), Gelantin baserad på nötkreatur, Hallalcertifierad, ansjovisextrakt (FISK) SKALDJUR, salt, socker. Limeblad, salt

KVINNA: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	535kJ / 127kcal
Fett	3,6 g
- varav mättat fett	2,5 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	1,4 g
Protein	8,8 g
Salt	0,68 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 28/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kyckling med mangosalsa, linser,
linser, grönkål och edamamebönor

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros (30%), SOJABÖNOR, Vatten, linser, grönkål, quinoa (5%), paprika, mangotärningar, Hass-avokado (97%), vatten, salt, antioxidationsmedel (askorbinsyra E300), surhetsreglerande medel (citronsyra E330), salladslök, rapsolja, apelsinjuice, Citronsaft, ingefära, socker, chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), tärnad röd chili, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), svartpeppar, salt

MAN: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	575kJ / 137kcal
Fett	3,3g
- varav mättat fett	0,4 g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	1,8 g
Protein	14 g
Salt	0,35 g

Bäst före: 27/07/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kyckling med mangosalsa, linser,
linser, grönkål och sojaböner

VIKTIGT

Alla matvaror
förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros (30%), SOJABÖNOR, Vatten, linser, grönkål, quinoa (5%), paprika, mangotärningar, Hass-avokado (97%), vatten, salt, antioxidationsmedel (askorbinsyra E300), surhetsreglerande medel (citronsyra E330), salladslök, rapsolja, apelsinjuice, Citronsaft, ingefära, socker, chilipeppar (84%), salt, surhetsreglerande medel (ättiksyra), konserveringsmedel (E202), tärnad röd chili, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), svartpeppar, salt

KVINNA: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	570kJ / 136kcal
Fett	3,7g
- varav mättat fett	0,4g
Kolhydrater	11 g
- varav sockerarter	2,0g
Protein	14 g
Salt	0,32 g

Bäst före: 27/07/2024

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: 28/07/2024

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: 28/07/2024

BETTER  feast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Caesarsallad med kyckling och fullkornsbröd

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Frisésallad, rödkål, röd crisp, kycklingfilé (95%), Vatten, Dextros, Salt, Tapiokastärkelse, Glukossirap sirap, D-xylos (33%), vatten, rapsolja, socker, vinäger, SENAPASFRÖPULVER mod. stärkelse, salt, OST, vitlök, ÄGGULEPULVER, balsamvinäger (vinäger, koncentrerad druvsaft), stabiliseringsmedel xantangummi, surhetsreglerande medel mjölksyra, örter, kryddor, VETEMJÖL, vatten, SPANNMÅLSsalt, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, MJÖLK, salt, ostlöpe (5%)

MAN: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	755kJ / 180kcal
Fett	12g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	7,0g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	12g
Salt	0,68g

TILLBEREDNING:

1. Värm gärna brödet
2. Sallad m fyllning arrangeras på tallrik
3. Njut av maten

Bäst före: 25/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Caesarsallad med kyckling och fullkornsbröd

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Frisésallad, rödkål, röd crisp, kycklingfilé (95%), Vatten, Dextros, Salt, Tapiokastärkelse, Glukossirap sirap, D-xylos (33%), vatten, rapsolja, socker, vinäger, SENAPASFRÖPULVER mod. stärkelse, salt, OST, vitlök, ÄGGULEPULVER, balsamvinäger (vinäger, koncentrerad druvsaft), stabiliseringsmedel xantangummi, surhetsreglerande medel mjölksyra, örter, kryddor, VETEMJÖL, vatten, SPANNMÅLSsalt, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, MJÖLK, salt, ostlöpe (5%)

KVINNA: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	727kJ / 173kcal
Fett	11g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	7,8g
- varav sockerarter	0,5g
Protein	11g
Salt	0,68g

TILLBEREDNING:

1. Värm gärna brödet
2. Sallad m fyllning arrangeras på tallrik
3. Njut av maten

Bäst före: 25/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pretzel panerad fisk med asiatisk rissallad



INGREDIENSER

Torsk (**FISK**) (55%), vetemjöl (**GLUTEN**), vatten, rapsolja, salt, vetestärkelse (**GLUTEN**), rismjöl, vetegluten (**GLUTEN**), potatisstärkelse, jäst, rapsolja, surhetsreglerande medel (E524), majs mjöl, vassleprotein (**MJÖLK**), Vatten, röda morötter i strimlor, gula morötter i strimlor, palsternacka i strimlor, gröna sparrisbitar, Wild Rice Mix (18%), koriander, ingefära, citrongräs, schalottenlök, vitlök, lime blad, röd chili., Salt

MAN: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	637 kJ/152 kcal
Fett	3,4 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	23 g
- varav sockerarter	0,9 g
Protein	6,2 g
Salt	0,48 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 25/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pretzel panerad fisk med asiatisk rissallad



INGREDIENSER

Torsk (**FISK**) (55%), vetemjöl (**GLUTEN**), vatten, rapsolja, salt, vetestärkelse (**GLUTEN**), rismjöl, vetegluten (**GLUTEN**), potatisstärkelse, jäst, rapsolja, surhetsreglerande medel (E524), majsmjöl, vassleprotein (**MJÖLK**), Vatten, röda morötter i strimlor, gula morötter i strimlor, palsternacka i strimlor, gröna sparrisbitar, Wild Rice Mix (18%), koriander, ingefära, citrongräs, schalottenlök, vitlök, lime blad, röd chili., Salt

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	619 kJ/147 kcal
Fett	3,4 g
- varav mättat fett	0,3 g
Kolhydrater	22 g
- varav sockerarter	1,1 g
Protein	6,0 g
Salt	0,47 g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 25/07/2024

BETTER **feast**



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Broccolinuggets med asiatisk rissallad



INGREDIENSER

Broccoli (34%), **OST** (13%), ströbröd (**VETEMJÖL**, vatten, salt, jäst), solrosolja, purjolök, **Grädde**, torkad potatis, vatten, **ÄGGPULVER**, **SKUMMJÖLKSPULVER**, **VETEMJÖL**, grönsaksbuljong (salt), dextros, grönsaksjuicekoncentrat (morot, lök, purjolök, schalottenlök, peppar jäst), majsstärkelse, salt, tillsatt jod (salt, kaliumjodid), vitpeppar., Vatten, röda morötter i strimlor, gula morötter i strimlor, palsternacka i strimlor, gröna sparrisbitar, Rice Wild Mix (18%), koriander, ingefära, citrongräs, schalottenlök, vitlök, lime blad, röd chili., Salt

MAN: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	705 kJ/168 kcal
Fett	6,6 g
- varav mättat fett	2,0 g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	0,9 g
Protein	5,1 g
Salt	0,63 g

Alternativ: % FISK

Bäst före: 25/07/2024

BETTERfeast

TILLBEREDNING:

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



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Broccolinuggets med asiatisk rissallad

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

INGREDIENSER

Broccoli (34%), **OST** (13%), ströbröd (**VETEMJÖL**, vatten, salt, jäst), solrosolja, purjolök, **Grädde**, torkad potatis, vatten, **ÄGGPULVER**, **SKUMMJÖLKSPULVER**, **VETEMJÖL**, grönsaksbuljong (salt), dextros, grönsaksjuicekoncentrat (morot, lök, purjolök, schalottenlök, peppar jäst), majsstärkelse, salt, tillsatt jod (salt, kaliumjodid), vitpeppar., Vatten, röda morötter i strimlor, gula morötter i strimlor, palsternacka i strimlor, gröna sparrisbitar, Rice Wild Mix (18%), koriander, ingefära, citrongräs, schalottenlök, vitlök, lime blad, röd chili., Salt

KVINNA: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	705 kJ/168 kcal
Fett	6,6 g
- varav mättat fett	2,0 g
Kolhydrater	21 g
- varav sockerarter	0,9 g
Protein	5,1 g
Salt	0,63 g

Alternativ: % FISK

Bäst före: 25/07/2024

BETTERfeast

TILLBEREDNING:

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



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad med kyckling och fetaost i currydressing

VIKTIGT

Alla matvaror förvaras i kylan.

INGREDIENSER

Kyckling (98%), Salt, Dextros (16%), Vatten, Fullkornsmjöl (100% fullkorn) DURUMVETEMJÖL, vatten, rapsolja, vinäger, socker, pastöriserade ÄGGULOR mod. stärkelse, kryddor (curry, gurkmeja, SENAP), salt, mangoarom, förtjockningsmedel (e401, e415), surhetsreglerande medel (e330), konserveringsmedel (e202). (e202). ph under 4,5(12%), Gröna bönor, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Majs, Morot, Ärtor, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTIöpe (6%)

MAN: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	611kJ / 145kcal
Fett	6,3g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	2,9g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Bäst före: 28/07/2024

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%), Vatten, Fullkornsmjöl (100% fullkorn) DURUMVETEMJÖL, vatten, rapsolja, vinäger, socker, pastöriserade ÄGGULOR mod. stärkelse, kryddor (curry, gurkmeja, SENAP), salt, mangoarom, förtjockningsmedel (e401, e415), surhetsreglerande medel (e330), konserveringsmedel (e202). (e202). ph under 4,5(12%), Gröna bönor, grillad röd och gul paprika, solrosolja. , Majs, Morot, Ärtor, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, OSTlöpe (6%)

KVINNA: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	611kJ / 145kcal
Fett	6,3g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	2,9g
Protein	8,2g
Salt	0,56g

Bäst före: 28/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spaghetti a la carbonara m. bröd

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Vatten, Kyckling (98%), Salt, Dextros (21%), Fullkornsmjöl DURUMVETEMJÖL, vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämnen, VETEMJÖL, emmentaler- och goudaost ost 20% (mjölk, salt, startkultur, löpe, potatisstärkelse), vatten, jäst, salt, dextros, Champinjoner, MJÖLK, salt, löpe, lysozym, protein från ÄGG, lök, salt, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/vaxmajis, vitpeppar.

MAN: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	606kJ / 144kcal
Fett	4,3g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	0,99g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 27/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Spaghetti a la carbonara m. bröd

VIKTIGT

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

INGREDIENSER

Vatten, Kyckling (98%), Salt, Dextros (21%), Fullkornsmjöl DURUMVETEMJÖL, vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämnen, VETEMJÖL, emmentaler- och goudaost ost 20% (mjölk, salt, startkultur, löpe, potatisstärkelse), vatten, jäst, salt, dextros, Champinjoner, MJÖLK, salt, löpe, lysozym, protein från ÄGG, lök, salt, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/vaxmajis, vitpeppar.

KVINNA: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	623kJ / 148kcal
Fett	4,3g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	16g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	11g
Salt	1,0g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 27/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pannbiff med potatis, stekt lök och ärtor

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

INGREDIENSER

potatis, salt, nötfärs 91% (EU), potatis, salt, härdat rapsolja, vitpeppar, ärtor, vatten, lök, rapsolja (9%), Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa guargummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat citronsyra), laktasenzym, arom, 68% oxford (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, smak, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, socker, vatten, salt, Karamellsås (glukossirap, invertsockersirap, vatten), morotsjuicekoncentrat, schalottenlökskoncentrat, vitkål 3,5%, socker, arom, tomat 2,5%, kantarell 2,5%, sojasås (vatten, SOJABÖNOR, VETE (GLUTEN) salt), pastinaksjuicekoncentrat, vinäger, chilipulver (kryddor, salt, örter, vitlök, dextros, kryddextrakt) ingefära, modifierad potatisstärkelse, solrosolja, konserveringsmedel: kaliumsorbat, citrusfiber. Salthalten i utspädd fond är 0,31-0,51*-0,77* %, Acetylerad disstärkelseadipat E1422/vaxmajs, Peppar, svart, Färgämne (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt

MAN: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	448kJ / 107kcal
Fett	5,7g
- varav mättat fett	2,0g
Kolhydrater	7,6g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	5,6g
Salt	0,64g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 26/07/2024

BETTERfeast



Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pannbiff med potatis, stekt lök och ärtor



INGREDIENSER

potatis, salt, nötfärs 91% (EU), potatis, salt, härdat rapsolja, vitpeppar, ärtor, vatten, lök, rapsolja (9%), Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat citronsyra), laktasenzym, arom, 68% oxfond (vatten, koncentrerad nötköttsbuljong, nötköttsextrakt, salt), salt, smak, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), salt, socker, vatten, salt, Karamellsås (glukossirap, invertsockersirap, vatten), morotsjuicekoncentrat, schalottenlökskoncentrat, vitkål 3,5%, socker, arom, tomat 2,5%, kantarell 2,5%, sojasås (vatten, SOJABÖNOR, VETE (GLUTEN) salt), pastinaksjuicekoncentrat, vinäger, chilipulver (kryddor, salt, örter, vitlök, dextros, kryddextrakt) ingefära, modifierad potatisstärkelse, solrosolja, konserveringsmedel: kaliumsorbat, citrusfiber. Salthalten i utspädd fond är 0,31-0,51*-0,77* %, Acetylerad disstärkelseadipat E1422/vaxmajs, Peppar, svart, Färgämne (ammoniakkaramell E150c), vatten, salt

KVINNA: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	472kJ / 112kcal
Fett	6,5g
- varav mättat fett	2,3g
Kolhydrater	6,8g
- varav sockerarter	1,4g
Protein	6,1g
Salt	0,74g

TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 26/07/2024

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, vitlök, spritvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), Rapsolja, bredbladig persilja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, chiliflakes

MAN: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

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

Bäst före: 25/07/2024

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, vitlök, spritvinäger, salt och konserveringsmedel: (E211) & (E202), Rapsolja, bredbladig persilja, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, fibrer från citrusskal, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), peppar, svart, chiliflakes

KVINNA: DAG 1- LUNCH / MIDDAG

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: 25/07/2024

BETTERfeast