



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kall korngröt med björnbärstoppling

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett, socker, björnbär, vatten, geleringsmedel: pektin, surhetsreglerande medel: Citronsyra, konserveringsmedel: kaliumsorbat, KORNGRYN, MANDEL, honung, socker, potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, salt

## MAN: DAG 1 - FRUKOST

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

## TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 05/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kall korngröt med björnbärstoppling

**VIKTIGT**

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

LÄTTMJÖLK 1,5% fett, socker, björnbär, vatten, geleringsmedel:  
pektin, surhetsreglerande medel: Citronsyra, konserveringsmedel:  
kaliumsorbat, KORNGRYN, MANDEL, honung, socker, potatis-  
stärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, salt

## KVINNA: DAG 1 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	1,5g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	26g
- varav sockerarter	16g
Protein	3,6g
Salt	0,07g

## TILLBEREDNING:

Njut av maten som den är

Bäst före: 05/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vaniljskyr med blandade nötter

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMJÖLK 0,2%,  
MJÖLKsyrakultur, HAVRE(5%), MANDLAR(3%), linfrö(3%),  
VALNÖTSKÄRNOR(2%), HASSELNÖTTER(2%), socker,  
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, Pumpafrön(1%),  
Chiafrön(1%)

## MAN: DAG 3 - FRUKOST

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

## TILLBEREDNING:

1. Avnjut maten som den är

Bäst före: 06/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Vaniljskyr med blandade nötter

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, SKUMMJÖLK 0,2%,  
MJÖLKsyrakultur, HAVRE(5%), MANDLAR(3%), linfrö(3%),  
VALNÖTSKÄRNOR(2%), HASSELNÖTTER(2%), socker,  
potatisstärkelse, vaniljpulver, vaniljarom, Pumpafrön(1%),  
Chiafrön(1%)

## KVINNA: DAG 3 - FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	594kJ / 141kcal
Fett	7,7g
- varav mättat fett	1,7g
Kolhydrater	8,8g
- varav sockerarter	4,3g
Protein	8,6g
Salt	0,11g

## TILLBEREDNING:

1. Avnjut maten som den är

Bäst före: 06/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Örtmarinerad kalkon med vildrisblandning,  
pepparsås och grönsaker

## INGREDIENSER

Vatten, kalkonbröst, kryddat, (92%), vatten, majsstärkelse, maltodextrin, salt, dextros (från VETE), glukossirap. Kryddextrakt, örter. Marinad (vatten, rapsolja, kryddor, balsamvinäger (vinäger, druvmust, koncentrerad), lök, SENAP (vatten, SENAPSRÖN, ättika, salt, socker, kryddor), socker, örter, stärkelse, dextros, glukossirap, kryddor extrakt, förtjockningsmedel: guar gummi, broccoli, vildris Mix (15%), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm) och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, Tomater, salt (1%), vinäger, tomatpuré, socker, äppelpuré, vatten, salt, färgämne (e150c), lök, kryddor och kryddextrakt (innehåller SENAP), pepparrot, citronjuicekoncentrat, surhetsreglerande medel (e330), stabiliseringsmedel (e466, e415), konserveringsmedel (e202, e211), paprika, socker, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliserings-medel (xantangummi), acetylerad stärkelseadipat E1422/vaxmajs, vitlökpulver, Lökpulver, Salt, Peppar, svart

VIKTIGT

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

MAN: DAG 3 -  
MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	484kJ / 115kcal
Fett	2,8g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	15g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	6,9g
Salt	0,71g

## TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 06/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Örtmarinerad kalkon med vildrisblandning,  
pepparsås och grönsaker

## INGREDIENSER

Vatten, kalkonbröst, kryddat, (92%), vatten, majsstärkelse, maltodextrin, salt, dextros (från VETE), glukossirap. Kryddextrakt, örter. Marinad (vatten, rapsolja, kryddor, balsamvinäger (vinäger, druvmust, koncentrerad), lök, SENAP (vatten, SENAPSRÖN, ättika, salt, socker, kryddor), socker, örter, stärkelse, dextros, glukossirap, kryddor extrakt, förtjockningsmedel: guar gummi, broccoli, vildris Mix (15%), vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor (raps och palm) och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, arom, Tomater, salt (1%), vinäger, tomatpuré, socker, äppelpuré, vatten, salt, färgämne (e150c), lök, kryddor och kryddextrakt (innehåller SENAP), pepparrot, citronjuicekoncentrat, surhetsreglerande medel (e330), stabiliseringsmedel (e466, e415), konserveringsmedel (e202, e211), paprika, socker, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliserings-medel (xantangummi), acetylerad stärkelseadipat E1422/vaxmajs, vitlökpulver, Lökpulver, Salt, Peppar, svart

VIKTIGT

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

## KVINNA: DAG 3 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	462kJ / 110kcal
Fett	2,7g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	1,3g
Protein	7,7g
Salt	0,78g

## TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 06/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbröd med hummus och råkost

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), VETEMJÖL, vatten, SPANNMÅLSMALT, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, morot, MANDLAR, soltorkade tomater, tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), citronsaft, SESAMFRÖ, rapsolja, STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), spiskummin, salt, cayennepeppar

## MAN: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	671kJ / 160kcal
Fett	6,9g
- varav mättat fett	0,8 g
Kolhydrater	17g
- varav sockerarter	2,5g
Protein	5,6g
Salt	1,0g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är
2. Brödet kan ev värmas

Bäst före: 05/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbröd med hummus och råkost

**VIKTIGT**

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Kikärtor, vatten, salt, antioxidant: askorbinsyra (E 300), VETEMJÖL, vatten, SPANNMÅLSMALT, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, morot, MANDLAR, soltorkade tomater, tomater i strimlor, salt, vinäger, surhetsreglerande medel, surhetsreglerande medel: citronsyra (E 330), citronsaft, SESAMFRÖ, rapsolja, STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), spiskummin, salt, cayennepeppar

## KVINNA: DAG 1 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	571kJ / 136kcal
Fett	3,8g
- varav mättat fett	0,5 g
Kolhydrater	20g
- varav sockerarter	2,8g
Protein	4,6 g
Salt	1,0g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är
2. Brödet kan ev värmas

Bäst före: 05/09/2024

**BETTER**feast





# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Stora kycklingköttbullar med potatis,  
sås och gröna bönor

## INGREDIENSER

Potatis, salt, Kycklingkött 53%, vatten, potatis, lök, morötter, palsternacka, salt, persilja, ströbröd, VETEMJÖL, potatismjöl, MJÖLKPULVER, svartpeppar, Vatten, Gröna bönor, Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror) stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, smak, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerad stärkelseadipat E1422/vaxad majs, färgämne (ammoniak karamell E150c), vatten, salt, peppar, svart

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

**MAN: DAG 4 -  
MIDDAG / LUNCH**

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	266kJ / 63kcal
Fett	2,0g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	8,1g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	3,1g
Salt	0,55g

## TILLBEREDNING:

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

Bäst före: 07/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Stora kycklingköttbullar med potatis,  
sås och gröna bönor

## INGREDIENSER

Potatis, salt, Kycklingkött 53%, vatten, potatis, lök, morötter, palsternacka, salt, persilja, ströbröd, VETEMJÖL, potatismjöl, MJÖLKPULVER, svartpeppar, Vatten, Gröna bönor, Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror) stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, smak, 67% kycklingfond (vatten, koncentrerad kycklingfond, kycklingextraktpulver, salt), salt, arom, socker, modifierad stärkelse, lök, vinäger, krydda, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerad stärkelseadipat E1422/vaxmajs, färgämne (ammoniak karamell E150c), vatten, salt, peppar, svart

## KVINNA: DAG 4 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	274kJ / 65kcal
Fett	2,0g
- varav mättat fett	0,6g
Kolhydrater	8,2g
- varav sockerarter	0,6g
Protein	3,3g
Salt	0,57g

## TILLBEREDNING:

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

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

Bäst före: 07/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kikärtssallad med stekt kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros (29%), kikärtor, vatten, salt, antioxidationsmedel: askorbinsyra (E 300), körsbärstomat (14%), Gröna bönor, paprika, morot, citronsaft, persiljeblad, honung, rapsolja, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)..

## MAN: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	328kJ / 78kcal
Fett	1,5g
- varav mättat fett	0,2g
Kolhydrater	5,5g
- varav sockerarter	1,8g
Protein	9,7g
Salt	0,53g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 06/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Kikärtssallad med stekt kyckling

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Kyckling (98%), salt, dextros (29%), kikärtor, vatten, salt, antioxidationsmedel: askorbinsyra (E 300), körsbärstomat (14%), Gröna bönor, paprika, morot, citronsaft, persiljeblad, honung, rapsolja, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi)..

## KVINNA: DAG 3 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	326kJ / 78kcal
Fett	1,5g
- varav mättat fett	0,2g
Kolhydrater	5,5g
- varav sockerarter	1,8g
Protein	9,7g
Salt	0,52g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 06/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Hallonyoghurt med quinoamüsli

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerad MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur, hallonpuré, HAVRE, hirs (2%), röd quinoa (2%), honung, Tranbär, rösocker, solrosolja, solrosfrön (1%), kokosnöt, pumpafrön (1%)

## MAN: DAG 5 - FRUKOST

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

## TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 08/09/2024

BETTER  feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Hallonyoghurt med quinoamüsli

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

STANDARDMJÖLK, YOGHURTKULTUR, homogeniserad högpastöriserad MJÖLK, vegetabiliskt fett, koncentrerad MJÖLKPROTEIN, modifierad majsstärkelse, gelatin (nötkött), syrad med levande yoghurtkultur, hallonpuré, HAVRE, hirs (2%), röd quinoa (2%), honung, Tranbär, rösocker, solrosolja, solrosfrön (1%), kokosnöt, pumpafrön (1%)

## KVINNA: DAG 5 - FRUKOST

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

## TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 08/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad á la Medelhavet

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Vatten, fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE  
Körbärstomater (12%), MJÖLK, salt, OSTlöpe (10%),  
tämrad zucchini, avokado, citronsyra, askorbinsyra,  
Rapsolja, rukola sallad, semitorkade tomater,  
Citronsaft, äppelcidervinäger 5%, salt, basilika (1%),  
peppar,  
svart

## MAN: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	698kJ / 166kcal
Fett	9,9g
- varav mättat fett	2,3g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	,9g
Salt	1,1g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 08/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Pastasallad á la Medelhavet

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Vatten, fullkornsmjöl (100% fullkorn) från DURUMVETE  
Körbärstomater (12%), MJÖLK, salt, OSTlöpe (10%),  
tämrad zucchini, avokado, citronsyra, askorbinsyra,  
Rapsolja, rukola sallad, semitorkade tomater,  
Citronsaft, äppelcidervinäger 5%, salt, basilika (1%),  
peppar,  
svart

## KVINNA: DAG 5 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	698kJ / 166kcal
Fett	9,9g
- varav mättat fett	2,3g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	0,9g
Protein	,9g
Salt	1,1g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 08/09/2024

BETTERfeast





# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

## Fiskfilé med potatis, persiljesås och råa morötter

### INGREDIENSER

Morot, Potatis, Salt, Vit fisk (RÖDSPÄTTA - TORSK), STRÖBRÖD, VETEMjöl, Vatten, Palmolja, Mod. Stärkelse (Potatis), Salt, Kryddor (innehåller SENAP), Höjningsämne: E500, Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämnen, MJÖLK 1,5% fett (9%), Vatten, persiljeblad (2%), Salt, 49% grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar peppar, lagerblad, salt), 19% rehydratiserad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/vax majs, socker, citronsaft, peppar, svart

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

### MAN: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	321kJ / 76kcal
Fett	2,1g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	3,5g
Protein	2,7g
Salt	2,1g

### TILLBEREDNING:

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

**Kallt tillbehör: Råa morötter**

Bäst före: 05/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

## Fiskfilé med potatis, persiljesås och råa morötter

### INGREDIENSER

Morot, Potatis, Salt, Vit fisk (RÖDSPÄTTA - TORSK), STRÖBRÖD, VETEMjöl, Vatten, Palmolja, Mod. Stärkelse (Potatis), Salt, Kryddor (innehåller SENAP), Höjningsämne: E500, Vatten, FILMJÖLK, vegetabiliska oljor oljor (raps och palm), modifierad stärkelse, emulgeringsmedel (mono- och diglycerider av vegetabiliska fettsyror), stabiliseringsmedel (metylcellulosa, guar gummi), surhetsreglerande medel (natriumcitrat, citronsyra), laktasenzym, aromämnen, MJÖLK 1,5% fett (9%), Vatten, persiljeblad (2%), Salt, 49% grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, svartpeppar peppar, lagerblad, salt), 19% rehydratiserad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomat, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/vax majs, socker, citronsaft, peppar, svart

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

### KVINNA: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	321kJ / 76kcal
Fett	1,7g
- varav mättat fett	0,5g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	3,7g
Protein	2,9g
Salt	1,5g

### TILLBEREDNING:

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

**Kallt tillbehör: Råa morötter**

Bäst före: 05/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med sylt och ost

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

VETEMJÖL vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (KORN), färgämne (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAME, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE, konserveringsmedel: natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, geleringsmedel: pektin.

## MAN: DAG 4- FRUKOST

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

## TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 07/09/2024

BETTER feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Rågbulle med sylt och ost

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

VETEMJÖL vatten, RÅGMJÖL, salt, jäst, GLUTEN, malt (KORN), färgämne (karamell), askorbinsyra, ÄGG, SOJA, SESAME, MJÖLK, salt, MJÖLKsyrakultur, LÖPE, konserveringsmedel: natriumnitrat, jordgubbar, socker, vatten, citronsaft från koncentrat, gelleringsmedel: pektin.

## KVINNA: DAG 4- FRUKOST

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

## TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 07/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:  
**Vegobiff med potatis,  
persiljesås och råa morötter**

## INGREDIENSER

Potatis, salt, grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, panering (DINKEL-mjöl, poppad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostad lök (lök, rapsolja), SOJABÖNOR, potatisflingor, VETEMjöl, grönsaksbuljong (salt med tillsats av jod (salt, kaliumjodat), maltodextrin, lökpulver vitlökpulver, kryddor, rapsolja), SOJASÅS (vatten, salt, sojaböner, VETE), joderat salt (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökpulver, krossad ingefära, svartpeppar, ingefära, svartpeppar, morot (100%), 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, MJÖLK 1,5%, fett (9%), vatten, persiljeblad (2%), salt, 49%, grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, Peppar lagerblad, salt), 19% rehydratiserad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomater, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/vaxmajs, citronsaft, socker, peppar, svart

**Alternativ: % FISK**

**Kallt tillbehör: Råa morötter**

**Bäst före: 04/09/2024**

**BETTER**feast

**VIKTIGT**

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

**MAN: DAG 2 -  
MIDDAG / LUNCH**

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	400kJ / 95kcal
Fett	4,0g
- varav mättat fett	0,8g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	3,6g
Protein	2,0g
Salt	2,3g

## TILLBEREDNING:

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



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:  
Vegobiff med potatis,  
persiljesås och råa morötter

## INGREDIENSER

Potatis, salt, grönkål 18%, förkokt quinoa 13% (vatten, quinoa), vatten, panering (DINKEL-mjöl, poppad quinoa, solrosolja, salt, JÄST), solrosolja, potatis, morötter, rostad lök (lök, rapsolja), SOJABÖNOR, potatisflingor, VETEMjöl, grönsaksbuljong (salt med tillsats av jod (salt, kaliumjodid), maltodextrin, lökpulver vitlökpulver, kryddor, rapsolja), SOJASÅS (vatten, salt, sojaböner, VETE), joderat salt (salt, kaliumjodid), socker, currypulver, vitlökpulver, krossad ingefära, svartpeppar, ingefära, svartpeppar, morot (100%), 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, MJÖLK 1,5%, fett (9%), vatten, persiljeblad (2%), salt, 49%, grönsaksbuljong (dekokt av; vatten, grönsaker (lök, morot, purjolök, SELLERI, fänkål), timjan, libbsticka, Peppar lagerblad, salt), 19% rehydratiserad grönsakspulver (lök, palsternacka, persiljerot, morot, purjolök, champinjoner, tomater, vitlök), salt, socker, arom, modifierad stärkelse, vinäger, persiljeextrakt, stabiliseringsmedel (xantangummi), acetylerat dinatriumadipat E1422/vaxmajs, citronsaft, socker, peppar, svart

**Alternativ: % FISK**

**Kallt tillbehör: Råa morötter**

**Bäst före: 04/09/2024**

**BETTER**feast

**VIKTIGT**

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

## KVINNA: DAG 2 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	415kJ / 99kcal
Fett	4,0g
- varav mättat fett	0,7g
Kolhydrater	13g
- varav sockerarter	3,8g
Protein	2,1g
Salt	1,7g

## TILLBEREDNING:

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



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

## Sallad med marinerad potatis och spenatpinnar

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

### INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid., Spenat 41%, kringla rasp 15% (VETEMJÖL, surhetsreglerande medel (E524), jäst, rapsolja, salt) rapsolja, potatisflingor, VETEMJÖL, vatten, ströbröd, (VETE) MJÖL, surhetsreglerande medel (E524), socker, salt, dextros, jäst, paprikapulver), Grädde, MJÖLK, risstärkelse, socker, salt, potatisstärkelse, havssalt, muskotnöt, vitpeppar, jäst., Frisee (75%), Radicchio (25%), MJÖLK, salt, Mjölksyrakultur, OSTlöpe (8%), Gröna bönor, Vårlök, Dill, Vatten, Rapsolja, Fransk vitvinsvinäger, konserveringsmedel: natriumdisulfid (e-224). innehåller SULFIT, Salt

### MAN: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	477 kJ/114 kcal
Fett	4,5 g
- varav mättat fett	1,2 g
Kolhydrater	14 g
- varav sockerarter	0,5 g
Protein	3,7 g
Salt	0,79 g

### TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Lägg spenatpinnarna på en bakplåt.
3. Värm i cirka 10-15 min.
4. Blanda ihop potatisen med salladen.

Bäst före: 05/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

## Sallad med marinerad potatis och spenatpinnar

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

### INGREDIENSER

Potatis, vatten, salt, kalciumklorid., Spenat 41%, kringla rasp 15% (VETEMJÖL, surhetsreglerande medel (E524), jäst, rapsolja, salt) rapsolja, potatisflingor, VETEMJÖL, vatten, ströbröd, (VETE) MJÖL, surhetsreglerande medel (E524), socker, salt, dextros, jäst, paprikapulver), Grädde, MJÖLK, risstärkelse, socker, salt, potatisstärkelse, havssalt, muskotnöt, vitpeppar, jäst., Frisee (75%), Radicchio (25%), MJÖLK, salt, Mjölksyrakultur, OSTlöpe (8%), Gröna bönor, Vårlök, Dill, Vatten, Rapsolja, Fransk vitvinsvinäger, konserveringsmedel: natriumdisulfid (e-224). innehåller SULFIT, Salt

### KVINNA: DAG 1 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	470kJ / 112kcal
Fett	4,1 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	3,5 g
Salt	0,66 g

### TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C.
2. Lägg spenatpinnarna på en bakplåt.
3. Värm i cirka 10-15 min.
4. Blanda ihop potatisen med salladen.

Bäst före: 05/09/2024

**BETTER**feast





# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med bröd

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, SPANNMÅLSMALT, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, STANDARDMJÖLK (8%), Gräslök, salt

## MAN: DAG 2- FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618kJ / 147kcal
Fett	7,5g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,74g

## TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Värm äggröran

Bäst före: 05/09/2024

BETTER  feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Äggröra med bröd

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Pastöriserade HELA ÄGG, surhetsreglerande medel (E330), VETEMJÖL, vatten, SPANNMÅLSMALT, solrosfrön, linfrön, havssalt, olivolja, JÄST, VETEGLUTEN, DURUMVETE, STANDARDMJÖLK (8%), Gräslök, salt

## KVINNA DAG 2- FRUKOST

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	618kJ / 147kcal
Fett	7,5g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	9,8g
- varav sockerarter	0,8g
Protein	10g
Salt	0,74g

## TILLBEREDNING:

1. Förvärm ugnen till 180°C
2. Värm äggröran

Bäst före: 05/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:  
**Vetekornsallad**

**VIKTIGT**

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Vatten, nötkött (61%), vatten, lök, potatismjöl, potatis, potatis, salt, potatisfibrer, potatisprotein, kryddor, purjolök, VETEKORN (10%), rödlök, SOJABÖNOR, Rapsolja, slätbladig persilja, citronsaft, mynta, honung, rostade jordnötter (99,3%), havssalt, citrusskal, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskal fiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart

## MAN: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	693kJ / 165kcal
Fett	10g
- varav mättat fett	2,1g
Kolhydrater	12g
- varav sockerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,51g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före 07/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:  
**Vetekornsallad**

**VIKTIGT**

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Vatten, nötkött (61%), vatten, lök, potatismjöl, potatis, potatis, salt, potatisfibrer, potatisprotein, kryddor, purjolök, VETEKORN (10%), rödlök, SOJABÖNOR, Rapsolja, slätbladig persilja, citronsaft, mynta, honung, rostade jordnötter (99,3%), havssalt, citrusskal, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskal fiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, peppar, svart

## KVINNA: DAG 4 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	654kJ / 156kcal
Fett	9,3g
- varav mättat fett	1,9g
Kolhydrater	11g
- varav sockerarter	2,8g
Protein	5,3g
Salt	0,47g

## TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före 07/09/2024

**BETTER**feast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Asiatisk rissallad

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Vatten, råris (spår av GLUTEN) (18%), mangokuber, SOJABÖNOR, morot, JORDNÖTTER, palmolja, salt, vårlök, rapsolja, limejuice från koncentrat, Konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fiber från citrusskal, förtjockningsmedel vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, fiber från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3%, förtjockningsmedel (xantangummi), salt

## MAN: DAG 2 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	755kJ / 180kcal
Fett	9,0g
- varav mättat fett	1,3g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	2,5g
Protein	5,7g
Salt	0,49g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 05/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

Asiatisk rissallad

VIKTIGT

Alla matvaror  
förvaras i kylan.

## INGREDIENSER

Vatten, råris (spår av GLUTEN) (18%), mangokuber, SOJABÖNOR, morot, JORDNÖTTER, palmolja, salt, vårlök, rapsolja, limejuice från koncentrat, Konserveringsmedel: (E223. Innehåller SULFITER), Vatten, SOJABÖNOR, VETE, salt, vatten, vitlök 18 %, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citrusskalfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, fiber från citrusskal, förtjockningsmedel vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, fiber från citrusskal, rökt chilipulver (chipotle) 3%, förtjockningsmedel (xantangummi), salt

## KVINNA: DAG 2 - LUNCH / MIDDAG

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	739kJ / 176kcal
Fett	8,8g
- varav mättat fett	1,1g
Kolhydrater	18g
- varav sockerarter	2,5g
Protein	5,3g
Salt	0,54g

### TILLBEREDNING:

1. Njut av maten som den är

Bäst före: 05/09/2024

BETTERfeast



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

## Beef korma med bulgur, bönor och nyponchutney

### INGREDIENSER

Vatten, oxfilé 83% (EU), vatten, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmedel (E262) (18%), BULGUR, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (9%), nypon, 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, smakämnen, lök, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, socker, äppelvinäger 5%, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalsfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, citruskalsfiber, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, socker, citruskalsFIBER, rökt chilipulver (chipotle) 3%, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, koriander spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor..., Kummin, tärnad röd chili, kanel, koriander, Kardemumma

Bäst före: 08/09/2024

BETTERfeast

VIKTIGT

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

### MAN: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	470kJ / 112kcal
Fett	4,1 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	3,5 g
Salt	0,66 g

### TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: chutney



# Smaklig måttid

IDAG SERVERAS DET:

## Beef korma med bulgur, bönor och nyponchutney

### INGREDIENSER

Vatten, oxfilé 83% (EU), vatten, salt, maltodextrin, Antioxidant (E331, E301), konserveringsmedel (E262) (18%), BULGUR, Tomat (70%), Tomatjuice och surhetsreglerande medel: citronsyra (E-330) (9%), nypon, 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, smakämnen, lök, äpplen, surhetsreglerande medel: citronsyra, antioxidationsmedel: askorbinsyra, salt, socker, äppelvinäger 5%, vatten, vitlök 18%, salt, socker, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), vinäger, citruskalsfiber, arom, förtjockningsmedel (xantangummi), ingefära 28%, vatten, maltodextrin, salt, vegetabilisk olja (palm), vinäger, socker, citruskalsfiber, förtjockningsmedel (xantangummi), vatten, maltodextrin, vegetabilisk olja (palm), cayennepeppar 7%, salt, vinäger, socker, socker, citruskalsfiber, rökt chilipulver (chipotle) 3%, förtjockningsmedel (xantangummi), salt, koriander spiskummin, peppar, muskotnöt, ingefära, kryddpeppar kardemumma, kryddnejlika, lagerblad, kryddor..., Kummin, tärnad röd chili, kanel, koriander, Kardemumma

Bäst före: 08/09/2024

BETTER feast

VIKTIGT

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

### KVINNA: DAG 5 - MIDDAG / LUNCH

Näringsinnehåll per 100 g	
Energi	470kJ / 112kcal
Fett	4,1 g
- varav mättat fett	1,0 g
Kolhydrater	15 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	3,5 g
Salt	0,66 g

### TILLBEREDNING:

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

Kallt tillbehör: chutney