

Milchreis
mit roter Grütze
03.11.2025

Hähnchengulasch "Ungarische Art"
mit Paprikastreifen, dazu Salzkartoffeln
03.11.2025

Milchreis

Zutaten: Wasser, Reis (10%), **Vollmilchpulver** (6,8%), Zucker, **Butter** (0,5%), Stärke, Speisesalz, Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

pro 100g

Brennwert	423 kJ / 101 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	17,5 g
- davon Zucker	9,6 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	0,04 g

warme Rote Grütze

Zutaten: Wasser, Brombeere (21%), Erdbeeren (21%), Sauerkirschen (21%), Zucker, Stärke, Maisstärke, Speisesalz, färbende Lebensmittel (Konzentrat aus schwarzen Karotten, Hibiskus, Kurkumaextrakt), Karamellzuckersirup, Maltodextrin, Säuerungsmittel: Citronensäure; Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

pro 100g

Brennwert	292 kJ / 70 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	15,1 g
- davon Zucker	14,1 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,02 g

Hähnchengulasch "Ungarische Art"

Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (28%), Tomaten, Geflügel (8,1%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)) , Paprika (7,6%), Karotten, Zwiebeln, **Weizenmehl**, Porree, Trinkwasser, Speisesalz, Kartoffelstärke, Stärke, Dextrose, Knoblauch, Pfeffer, Gewürze, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	328 kJ / 78 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	9,6 g
Salz	0,88 g

Kartoffeln

Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	298 kJ / 71 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne
in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern
03.11.2025

Feine Süßkartoffel-Gnocchi in hausgemachter Gemüse-Sahnesauc, verfeinert mit Kräutern

Zutaten: Gnocchi mit Süßkartoffel (34%) (Kartoffeln, Süßkartoffeln (27%), Stärke, Maisgrieß, Rapsöl, Speisesalz, Verdickungsmittel Guarkernmehl, Säuerungsmittel Citronensäure, Curcuma, Curcumaextrakt), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (29%) (Broccoli, Karotten, gelbe Karotten), SAHNE (24%), Zwiebeln, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke, Kräuter (1%), Zucker, Gewürze..

	pro 100g
Brennwert	718 kJ / 172 kcal
Fett	10,0 g
- davon gesättigt	5,0 g
Kohlenhydrate	16,0 g
- davon Zucker	5,0 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	1,17 g

Kartoffelsuppe
mit Brötchen
04.11.2025

Kartoffelsuppe

Zutaten: Wasser, Kartoffeln (29%), Karotten (15%), **Sellerie** (13%), Porree, Zwiebeln, Speisesalz, Petersilie, Pfeffer, Muskat, Liebstöckel, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	156 kJ / 37 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	7,3 g
- davon Zucker	1,8 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,59 g

Brötchen*

Zutaten: Weizenmehl (64%), Wasser, **Weizenmalz**, Hefe, Speisesalz, **Weizenkleber**, inaktivierte Hefe.

	pro 100g
Brennwert	1.074 kJ / 257 kcal
Fett	0,7 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	52,0 g
- davon Zucker	0,3 g
Eiweiß	8,6 g
Salz	1,20 g

Paniertes Putenschnitzel
auf Kohlrabi in Rahm, dazu Kartoffelpüree
04.11.2025

Putenschnitzel*

Zutaten: Putenbrustfilet (60%), **Weizenmehl**, pflanzliches Öl: Raps; Stärke, Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe.

pro 100g

Brennwert	851 kJ / 203 kcal
Fett	7,7 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	19,6 g
- davon Zucker	0,3 g
Eiweiß	14,7 g
Salz	1,40 g

Gurkensalat in Rahm

Zutaten: Gurke (60%), **Magermilchjoghurt** (8,0%), pflanzliches Öl: Raps; Wasser, Zucker, **Sahne** (4,8%), **Eigelb**, **Senfsaat**, Brantweinessig, Zwiebeln, Gewürze, Kräuter, Dill, Säuerungsmittel: Äpfelsäure, Citronensäure, Weinsäure.

pro 100g

Brennwert	806 kJ / 193 kcal
Fett	17,0 g
- davon gesättigt	1,5 g
Kohlenhydrate	9,1 g
- davon Zucker	9,0 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	1,10 g

Erbsen natur

Zutaten: Erbsen (98%), Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	368 kJ / 88 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	13,2 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	7,0 g
Salz	1,08 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

Zutaten: Kartoffeln (62%), **Milch** (36%), **Butter** (1,3%), Speisesalz, Muskat, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	342 kJ / 82 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Glutenkost: Reis-Gemüseintopf
mit Rindfleisch
04.11.2025

Glutenkost Reis Gemüseintopf mit Rindfleisch

Zutaten: Reis-Gemüsetopf (Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (18%) (Karotten, Blumenkohl, Broccoli), Reis gegart (15%) (Wasser, Langkornreis), Rindfleisch (9%), Tomaten, Tomatensaft, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürze, Rapsöl, Dextrose, Zucker, Kräuter.).

pro 100g

Brennwert	198 kJ / 47 kcal
Fett	1,0 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	5,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,73 g

Backfisch (Seelachsfilet, paniert)

dazu Rahmspinat und Salzkartoffeln

05.11.2025

Backfisch*

Zutaten: Alaska-Seelachsfilet (52%), Weizenmehl, Wasser, pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; Kartoffelstärke, **Weizenstärke**, Speisesalz, Dextrose, Gewürze, Backtriebmittel: Diphosphate, Natriumcarbonat.

	pro 100g
Brennwert	903 kJ / 216 kcal
Fett	10,0 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	17,5 g
- davon Zucker	6,0 g
Eiweiß	9,9 g
Salz	1,10 g

Rahmspinat

Zutaten: Spinat (70%), Wasser, **Sahne** (4,0%), pflanzliches Öl: Raps; **Laktose**, **Milcheiweiß**, **Magermilchpulver**, Reisstärke, Speisesalz, Zucker, Verdickungsmittel: Guarkernmehl, Xanthan; natürliche Aromen.

	pro 100g
Brennwert	217 kJ / 52 kcal
Fett	3,1 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	2,8 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,9 g
Salz	0,78 g

Kartoffeln

Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	298 kJ / 71 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Geflügelbratwurst

auf Grünkohlgemüse, dazu Kartoffelpüree

05.11.2025

Geflügelbratwurst

Zutaten: Geflügelfleisch (Pute, Huhn), pflanzliche Öle: Raps, Sonnenblumen; Geflügelhaut, Wasser, Speisesalz, Gewürze, Dextrose, essbare Hülle (Schafssaitling), Gewürzextrakte, Stabilisatoren: Polyphosphat, Triphosphate.

	pro 100g
Brennwert	1.513 kJ / 361 kcal
Fett	35,9 g
- davon gesättigt	5,9 g
Kohlenhydrate	0,8 g
- davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	10,0 g
Salz	1,56 g

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	69 kJ / 16 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Cocktail-Dressing

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Tomaten (19%), Zucker, Branntweinessig (1,8%), Speisesalz, **Eigelb**, **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	906 kJ / 216 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

Zutaten: Kartoffeln (62%), **Milch** (36%), **Butter** (1,3%), Speisesalz, Muskat, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	342 kJ / 82 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Glutenkost: Kartoffeltasche
mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse
05.11.2025

Kartoffeltasche mit Frischkäse-Kräuterfüllung und Rahmgemüse

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (39%) (Blumenkohl, Karotten, Broccoli, Porree), Kartoffeltaschen (32%) (Kartoffeln (71%), FRISCHKÄSE (13%), Sonnenblumenöl, Stärke, Kräuter, SAHNE, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), MILCHEIWEIß, Rapsöl, Gewürze, Dextrose), teilentrahmte MILCH, SAUERRAHM (5%), modifizierte Stärke, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), MAGERMILCHJOGHURTPULVER, Zucker, Dextrose, Gewürze, Gemüsepulver (Zwiebeln, Pastinaken)..

pro 100g

Brennwert	443 kJ / 106 kcal
Fett	6,0 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	1,05 g

Bio-/Fairtrade®-Banane

05.11.2025

Bio-/Fairtrade®-Banane

Zutaten: Bio-/Fairtrade®-Banane.

pro 100g

Brennwert	375 kJ / 90 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	20,0 g
- davon Zucker	17,3 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	0,00 g

Spinatknödel in Kräuter-Rahm-Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 06.11.2025	"Königsberger Klopse" (vom Schwein) in Kapern-Rahm-Sauce, dazu Kartoffelpüree und Rote-Bete-Gemüse 06.11.2025
Spinatknödel* Zutaten: Weizenbrötchen (37%) (Weizenmehl, Trinkwasser, Speisesalz, Hefe, pflanzliches Öl: Sonnenblumenöl) , Blattspinat (14%), Vollei (12%), Trinkwasser, Emmentaler (8,0%), Zwiebeln, Gouda, Weizengluten, Sahne, Speisesalz, Stärke, Gewürze, Glukosesirup, Gewürzextrakte, Säureregulator: Natriumcitrate; Backtriebmittel: Natriumcarbonat. pro 100g Brennwert734 kJ / 175 kcal Fett5,4 g - davon gesättigt3,0 g Kohlenhydrate21,0 g - davon Zucker2,2 g Eiweiß9,4 g Salz1,20 g	Königsberger Klopse (Schwein) Zutaten: Schweinefleisch (71%), Ei (13%), Zwiebeln (7,8%), Weizenmehl, Speisesalz, Pfeffer, Hefe, Kaliumiodat. pro 100g Brennwert1.168 kJ / 279 kcal Fett20,0 g - davon gesättigt0,4 g Kohlenhydrate5,4 g - davon Zucker0,8 g Eiweiß19,6 g Salz1,54 g
Kräuter-Rahm-Sauce Zutaten: Wasser, Milch, Sahne (9,6%), Käse (2,9%), Weizenmehl, Petersilie, Kartoffelstärke, Speisesalz, Schnittlauch, Butter (0,2%), Dill, Süßmolkenpulver, Muskat, Knoblauch, Zitronengras, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat. pro 100g Brennwert287 kJ / 69 kcal Fett4,4 g - davon gesättigt2,9 g Kohlenhydrate5,0 g - davon Zucker2,0 g Eiweiß2,2 g Salz1,03 g	Kapern-Rahm-Sauce Zutaten: Wasser, Sahne (8,5%), Kapern (4,3%), Karotten, Porree, Weizenmehl, Zwiebeln, Speisesalz, Kartoffelstärke, Butter (0,8%), Zucker, Brantweinessig, Pfeffer, Muskat, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat. pro 100g Brennwert194 kJ / 46 kcal Fett3,3 g - davon gesättigt2,2 g Kohlenhydrate3,5 g - davon Zucker1,2 g Eiweiß0,6 g Salz1,17 g
Rotkohl Zutaten: Rotkohl (57%), Äpfel (15%), Zwiebeln, Kartoffeln, pflanzliches Öl: Raps; Zucker, Kräuteressig (Brantweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge) , Speisesalz, Glukose-Fruktose-Sirup, Pfeffer, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat. pro 100g Brennwert340 kJ / 81 kcal Fett4,2 g - davon gesättigt0,4 g Kohlenhydrate9,6 g - davon Zucker8,0 g Eiweiß1,2 g Salz1,43 g	Kartoffeln Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz. pro 100g Brennwert298 kJ / 71 kcal Fett0,0 g - davon gesättigt0,0 g Kohlenhydrate0,0 g - davon Zucker0,0 g Eiweiß0,0 g Salz0,00 g
Kartoffeln Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz. pro 100g Brennwert298 kJ / 71 kcal Fett0,0 g - davon gesättigt0,0 g Kohlenhydrate0,0 g - davon Zucker0,0 g Eiweiß0,0 g Salz0,00 g	Blattsalat Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio. pro 100g Brennwert69 kJ / 16 kcal Fett0,0 g - davon gesättigt0,0 g Kohlenhydrate0,0 g - davon Zucker0,0 g Eiweiß0,0 g Salz0,00 g

Spinatknödel in Kräuter-Rahm-Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 06.11.2025	"Königsberger Klopse" (vom Schwein) in Kapern-Rahm-Sauce, dazu Kartoffelpüree und Rote-Bete-Gemüse 06.11.2025
	Cocktail-Dressing Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Tomaten (19%), Zucker, Branntweinessig (1,8%), Speisesalz, Eigelb, Senfsaat, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat. pro 100g Brennwert906 kJ / 216 kcal Fett0,0 g - davon gesättigt0,0 g Kohlenhydrate0,0 g - davon Zucker0,0 g Eiweiß0,0 g Salz0,00 g Vollkornreis Zutaten: Reis (59%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat. pro 100g Brennwert749 kJ / 179 kcal Fett1,2 g - davon gesättigt0,3 g Kohlenhydrate35,3 g - davon Zucker0,4 g Eiweiß4,9 g Salz0,50 g

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelstärke gebunden. Aus Gründen der Produktsicherheit werden unsere Rohkartoffeln vom Hersteller mit Schwefel vorbehandelt. Reklamationen über unsere Produkte können nur am Liefertag berücksichtigt werden. Zusätzlich behalten wir uns markt- und lieferbedingte Änderungen der Menüzusammensetzung vor. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 1=Farbstoff; 2=Säuerungsmittel; 3=Konservierungsmittel; 4=Verdickungsmittel; 5=Antioxidationsmittel; 6=aus Fleischteilen zusammengefügt; 7=Nitritpökelsalz; 8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; 9=Süßungsmittel; 10= Phosphat. Mit folg. Allergenen: 11a = Weizen; 11b = Gerste; 11c = Hafer; 11d = Dinkel; 12=Krebstiere; 13= Ei; 14=Fisch; 15=Erdnüsse; 16=Soja; 17=Milch; 18a = Mandeln; 18b = Haselnüsse; 19=Sellerie; 20=Senf; 21=Sesamsamen; 22=Schwefel; 23=Lupinen; 24=Weichtiere. Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.

Glutenkost: Hühnerfrikassee
mit Spargel, Karotten & Erbsen, dazu Salzkartoffeln
06.11.2025

Hühnerfrikassee mit Spargel, Karotten und Erbsen, dazu Salzkartoffeln

Zutaten: Karotten, Wasser, Reis gegart (Wasser, Langkornreis), Huhnfleisch (13%), teilentrahmte MILCH, Rapsöl, modifizierte Stärke, Reismehl, Apfelsaftkonzentrat, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), HÜHNEREIGELBPULVER, Geflügelextrakt, Petersilie, Hühnerfett, Pastinakenpulver, Gewürze, Dextrose, Zucker, Zwiebeln, Kräuter, Karottenkonzentrat..

pro 100g

Brennwert	337 kJ / 81 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	9,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,82 g

Naturjoghurt 3,5%

06.11.2025

Dessert Naturjoghurt 3,5 %

Zutaten: Joghurt 100g.

pro 100g

Brennwert	276 kJ / 66 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

06.11.2025

Zutaten: Joghurt 100g.

	pro 100g
Brennwert	276 kJ / 66 kcal
Fett	0,0 g
- <i>davon gesättigt</i>	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- <i>davon Zucker</i>	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

Thunfisch-Tomaten-Sauce mit Vollkornspirelli und Gurken-
Möhrensalat natur
07.11.2025

Zutaten: Wasser, Tomaten (40%), **Thunfisch** (7,9%), Karotten, Porree, Speisesalz, Zwiebeln, Gewürze, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Oregano, Knoblauch, Pfeffer, Basilikum, Thymian, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	239 kJ / 57 kcal
Fett	0,6 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g
- davon Zucker	5,8 g
Eiweiß	5,0 g
Salz	0,76 g

Zutaten: Wasser, **Vollkornhartweizengrieß** (40%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	738 kJ / 176 kcal
Fett	4,5 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	27,1 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	5,2 g
Salz	0,50 g

Zutaten: Karotten (77%), Zucker, Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Kräuternessig, Petersilie, Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	385 kJ / 92 kcal
Fett	4,4 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	12,0 g
- davon Zucker	12,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,50 g

Bio Kartoffelgratin
mit Brokkoli natur und Kräuter-Rahm-Sauce
07.11.2025

Bio Kartoffelgratin

Zutaten: BIO-Kartoffeln (65%), Wasser, BIO-Zwiebel, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, **BIO-Frischkäse** (2,7%), **BIO-Sahne** (1,9%), **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter**, BIO-Zucker, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, Reifungskultur, BIO-Knoblauch, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, BIO-Muskatnuss, BIO-Pfeffer, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	373 kJ / 89 kcal
Fett	3,3 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	11,2 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,57 g

Bio Brokkoli

Zutaten: BIO-Brokkoli (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	119 kJ / 28 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	2,7 g
- davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,62 g

Bio Kräuter-Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, **BIO-Milch 1,5%**, **BIO-Sahne** (6,8%), **BIO-Frischkäse**, **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, **BIO-Butter**, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, BIO-Schnittlauch, BIO-Petersilie, Meersalz, BIO-Paprika, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Curry, BIO-Muskatnuss, BIO-Cumin, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	283 kJ / 68 kcal
Fett	4,8 g
- davon gesättigt	3,1 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	1,25 g

Glutenkost: Rührei
mit Spinat und Kartoffeln
07.11.2025

Glutenkost Rührei Spinat Kartoffel

Zutaten: Rührei mit Spinat HÜHNEREI (30%), Kartoffeln, Spinat, teilentrahmte MILCH, modifizierte Stärke, Wasser, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Zitronensaftkonzentrat, Kräuter, Gewürze..

	pro 100g
Brennwert	397 kJ / 95 kcal
Fett	5,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	7,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	5,0 g
Salz	0,78 g