

Happea Meat Currywurstgulasch
(auf Erbsenbasis) mit Wedges, dazu Gurkensalat in Rahm
15.12.2025

Veg. Currywurstgulasch aus Happea

Zutaten: Wasser, Tomatenmark (27%), Branntweinessig (11%), Zucker, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (5,6%), modifizierte Stärke, Speisesalz, Gewürze, Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Currypulver (**enthält Senf**), Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	430 kJ / 103 kcal
Fett	0,6 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	18,4 g
- davon Zucker	12,7 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	1,73 g

Vollkorn Spirelli

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

Gurkensalat in Rahm

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

	pro 100g
Brennwert	806 kJ / 193 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

Bio Linseneintopf
mit Sellerie, Karotten und Kartoffeln
15.12.2025

Bio Linsen-Gemüse-Eintopf

Zutaten: Wasser, BIO-Kartoffeln (15%), BIO-Tomatenmark, Bio Rote Linsen ganz (11%), BIO-Karotte (7,7%), **BIO-Sellerie**, BIO-Zwiebel, Speisesalz, BIO-Paprika, BIO-Sonnenblumenöl, BIO-Knoblauch, BIO-Majoran, BIO-Pfeffer.

	pro 100g
Brennwert	278 kJ / 66 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	10,7 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,71 g

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne
in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern
15.12.2025

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

Kartoffelauflauf
überbacken mit jungem Gouda, dazu Rotkrautsalat
16.12.2025

Kartoffelauflauf

Zutaten: Kartoffeln (39%), Wasser, **Milch** (7,1%), **Vollmilchpulver**, **Käse** (3,9%), Zwiebeln, **Butter**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Starterkulturen, **Süßmolkenpulver**, mikrobielles Lab, Muskat, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	505 kJ / 121 kcal
Fett	6,4 g
- davon gesättigt	4,2 g
Kohlenhydrate	10,7 g
- davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	1,16 g

Rotkohlsalat

Zutaten: Rotkohl (70%), Zucker, pflanzliches Öl: Raps; Kräuteressig, Wasser, Apfel (Apfel, Antioxidationsmittel: Caliumascorbat) , Speisesalz, Zwiebeln, **Senf (Senfsaat, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze) , Gewürze, Kaliumiodat.**

	pro 100g
Brennwert	432 kJ / 103 kcal
Fett	6,9 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	8,9 g
- davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,82 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.

Bio Pfannkuchen
mit feinem Apfelmus
16.12.2025

Glutenkost: Reis-Gemüseintopf
mit Rindfleisch
16.12.2025

Bio Pfannkuchen*

Zutaten: Wasser, **BIO-Weizenmehl** (39%), BIO-Rapsöl, **BIO-Vollmilchpulver** (4,5%), **BIO-Volleipulver** (4,0%), Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure; Backtriebmittel: Natriumcarbonat.

pro 100g

Brennwert	810 kJ / 194 kcal
Fett	8,4 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	23,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	5,8 g
Salz	0,60 g

Bio Apfelmus

Zutaten: BIO-Apfel (100%), Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure.

pro 100g

Brennwert	228 kJ / 54 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	12,8 g
- davon Zucker	12,3 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,01 g

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

Bio Penne Napoli Penne mit Tomatensauce, dazu Gouda-Topping 17.12.2025		Gyrossuppe mit Schweinegeschnetzeltem, Pilzen und Paprikastreifen 17.12.2025	
Bio Penne Zutaten: BIO-Hartweizengrieß (70%), Wasser, BIO-Rapsöl , Speisesalz.		Gyrossuppe vom Schwein Zutaten: Wasser, Schweinefleisch (15%), Tomaten (13%), Champignons, Paprika, Zwiebeln, Käse, Weizenmehl , Kartoffelstärke, Speisesalz, Sojabohnen, Vollmilchpulver , Petersilie, Butter , Gewürze, Weizen, Süßmolkenpulver , Knoblauch, Pfeffer, Maltodextrin, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Trennmittel: Natriumcarbonat; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.	
<div>pro 100g</div> <div> <div>Brennwert</div> <div>806 kJ / 193 kcal</div> </div> <div> <div>Fett</div> <div>7,9 g</div> </div> <div> <div>- davon gesättigt</div> <div>0,6 g</div> </div> <div> <div>Kohlenhydrate</div> <div>25,7 g</div> </div> <div> <div>- davon Zucker</div> <div>1,1 g</div> </div> <div> <div>Eiweiß</div> <div>4,0 g</div> </div> <div> <div>Salz</div> <div>0,50 g</div> </div>		<div>pro 100g</div> <div> <div>Brennwert</div> <div>296 kJ / 71 kcal</div> </div> <div> <div>Fett</div> <div>2,7 g</div> </div> <div> <div>- davon gesättigt</div> <div>1,4 g</div> </div> <div> <div>Kohlenhydrate</div> <div>5,5 g</div> </div> <div> <div>- davon Zucker</div> <div>2,6 g</div> </div> <div> <div>Eiweiß</div> <div>5,6 g</div> </div> <div> <div>Salz</div> <div>1,28 g</div> </div>	
Bio Tomatensauce Zutaten: BIO-Tomatenmark (47%), Wasser, BIO-Zwiebel, BIO-Karotte, BIO-Weizenmehl , BIO-Zucker, BIO-Porree, BIO-Sellerie, BIO-Weizenstärke , Speisesalz, BIO-Paprika, BIO-Rapsöl , BIO-Knoblauch, BIO-Basilikum, BIO-Oregano, BIO-Pfeffer, BIO-Wacholderbeeren.			
<div>pro 100g</div> <div> <div>Brennwert</div> <div>220 kJ / 52 kcal</div> </div> <div> <div>Fett</div> <div>0,4 g</div> </div> <div> <div>- davon gesättigt</div> <div>0,1 g</div> </div> <div> <div>Kohlenhydrate</div> <div>9,5 g</div> </div> <div> <div>- davon Zucker</div> <div>8,1 g</div> </div> <div> <div>Eiweiß</div> <div>2,5 g</div> </div> <div> <div>Salz</div> <div>0,75 g</div> </div>			
Bio Gouda-Topping Zutaten: Pasteurisierte Bio-Kuhmilch, Speisesalz, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke.			
<div>pro 100g</div> <div> <div>Brennwert</div> <div>1.419 kJ / 339 kcal</div> </div> <div> <div>Fett</div> <div>27,0 g</div> </div> <div> <div>- davon gesättigt</div> <div>18,0 g</div> </div> <div> <div>Kohlenhydrate</div> <div>1,7 g</div> </div> <div> <div>- davon Zucker</div> <div>0,1 g</div> </div> <div> <div>Eiweiß</div> <div>23,0 g</div> </div> <div> <div>Salz</div> <div>1,70 g</div> </div>			

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: Kartoffeltasche
mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse
17.12.2025

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

17.12.2025

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und Hausdressing
17.12.2025

Blattsalat

Zutaten: Endiviasalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	74 kJ / 18 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

Paprikawürfel

Zutaten: Paprika 100g.

	pro 100g
Brennwert	145 kJ / 35 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	0,05 g

Hausdressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps (30%); Zucker, Brantweinessig (2,9%), **Eigelb** (1,9%), Speisesalz, **Senf**saat, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.300 kJ / 311 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

Karottenstreifen Salatbar

Zutaten: Karotten 100g.

	pro 100g
Brennwert	115 kJ / 28 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	4,8 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	0,02 g

Joghurtdressing, Salatbar klein

Zutaten: Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Brantweinessig, Speisesalz, Schnittlauch, Zucker, Kräuter, Petersilie, Dill, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Lauch, Dextrose, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	230 kJ / 55 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

Marinierte Kartoffeln

in Paprika-Marinade mit Zucchini-Tomatengemüse, dazu ein Kräuter-Quark-Dip
18.12.2025

Kartoffeln mit Paprikamarinade

Zutaten: Kartoffeln (92%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Gewürze, Pfeffer, Chillipulver, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	500 kJ / 119 kcal
Fett	5,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,71 g

Kräuterquark

Zutaten: Magermilch (85%), Milch (9,9%), Petersilie, Kulturen, Speisesalz, Zucker, Schnittlauch, Dill, Pfeffer, Knoblauch, mikrobielles Lab, pflanzliches Öl: Raps; Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	324 kJ / 77 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	4,5 g
- davon Zucker	4,4 g
Eiweiß	9,0 g
Salz	0,69 g

Zucchini tomatisiert

Zutaten: Tomaten (46%), Zucchini (33%), Wasser, Speisesalz, Zucker, Weizenmehl, Kartoffelstärke, Basilikum, Oregano, Knoblauch, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	136 kJ / 32 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	5,4 g
- davon Zucker	4,7 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,64 g

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.

<div><div><div>Fruchtiges Hähnchencurry</div><div>mit Ananas & Pfirsichstücken, verfeinert mit Sahne, dazu Reis</div><div>18.12.2025</div></div></div>	<div><div><div>Glutenkost: Hühnerfrikassee</div><div>mit Spargel, Karotten & Erbsen, dazu Salzkartoffeln</div><div>18.12.2025</div></div></div>																																										
<div><div><div>Hähnchencurry "Indische Art"</div><div><div>Zutaten:</div><div>Wasser, Hähnchenbrustfilet (35%), Sahne, Birnen, Pfirsiche, Ananas, Trinkwasser, Speisesalz, Weizenmehl, Zucker, Stärke, Kartoffelstärke, Butter, Currypulver (enthält Senf), Petersilie, Dextrose, Kurkuma , Pfeffer, Muskat, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.</div></div></div><div><div><div></div><div>pro 100g</div></div><table><tr><td>Brennwert</td><td>354 kJ / 85 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>3,2 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>1,9 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>2,9 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>9,2 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,13 g</td></tr></table></div><div><div><div>Reis</div><div><div>Zutaten:</div><div>Reis (89%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat.</div></div></div><div><div><div></div><div>pro 100g</div></div><table><tr><td>Brennwert</td><td>534 kJ / 128 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,5 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,1 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>27,5 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>0,1 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>2,6 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,50 g</td></tr></table></div></div></div>	Brennwert	354 kJ / 85 kcal	Fett	3,2 g	- davon gesättigt	1,9 g	Kohlenhydrate	4,5 g	- davon Zucker	2,9 g	Eiweiß	9,2 g	Salz	1,13 g	Brennwert	534 kJ / 128 kcal	Fett	0,5 g	- davon gesättigt	0,1 g	Kohlenhydrate	27,5 g	- davon Zucker	0,1 g	Eiweiß	2,6 g	Salz	0,50 g	<div><div><div>Hühnerfrikassee mit Spargel, Karotten und Erbsen, dazu Salzkartoffeln</div><div><div>Zutaten:</div><div>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..</div></div></div><div><div><div></div><div>pro 100g</div></div><table><tr><td>Brennwert</td><td>337 kJ / 81 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>2,0 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,8 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>9,0 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>1,0 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>6,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,82 g</td></tr></table></div></div>	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
Brennwert	354 kJ / 85 kcal																																										
Fett	3,2 g																																										
- davon gesättigt	1,9 g																																										
Kohlenhydrate	4,5 g																																										
- davon Zucker	2,9 g																																										
Eiweiß	9,2 g																																										
Salz	1,13 g																																										
Brennwert	534 kJ / 128 kcal																																										
Fett	0,5 g																																										
- davon gesättigt	0,1 g																																										
Kohlenhydrate	27,5 g																																										
- davon Zucker	0,1 g																																										
Eiweiß	2,6 g																																										
Salz	0,50 g																																										
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																																										

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.

Naturjoghurt 3,5%		Naturjoghurt 3,5%	
-		-	
18.12.2025		18.12.2025	
Dessert Naturjoghurt 3,5 %		Dessert Naturjoghurt 3,5 %	
Zutaten: Joghurt 100g.		Zutaten: Joghurt 100g.	
	pro 100g		pro 100g
Brennwert	276 kJ / 66 kcal	Brennwert	276 kJ / 66 kcal
Fett	0,0 g	Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g	- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g	Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g	- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g	Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g	Salz	0,00 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.

Verschiedene Blattsalate

Mit Radieschenstreifen und Gurkenscheiben, dazu Joghurtdressing und Hausdressing
18.12.2025

Joghurtdressing, Salatbar klein

Zutaten: Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Branntweinessig, Speisesalz, Schnittlauch, Zucker, Kräuter, Petersilie, Dill, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Lauch, Dextrose, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	230 kJ / 55 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

Radieschenstreifen

Zutaten: Radieschen 100g.

	pro 100g
Brennwert	61 kJ / 15 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	2,1 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,04 g

Gurkenscheiben

Zutaten: Gurke 100g.

	pro 100g
Brennwert	59 kJ / 14 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	1,8 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,00 g

Hausdressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps (30%); Zucker, Branntweinessig (2,9%), **Eigelb** (1,9%), Speisesalz, **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.300 kJ / 311 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

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	74 kJ / 18 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

Nudelauflauf

mit Käse und Blumenkohl, überbacken mit Semmelbröseln
19.12.2025

Nudelauflauf mit Blumenk., Semmelbröseln

Zutaten: Wasser, **Hartweizengrieß**, Blumenkohl (7,6%), **Milch** (4,7%), **Käse** (2,6%), **Weizenmehl**, **Vollmilchpulver**, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Starterkulturen, **Süßmolkenpulver**, mikrobielles Lab, Muskat, Hefe, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	460 kJ / 110 kcal
Fett	3,3 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	15,1 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	0,66 g

19=Sellerie; 20=Senf; 21=Sesamsamen; 22=Schwefel; 23=Lupinen; 24=Weichtiere. Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.

Panierte Hähnchennuggets

mit Ketchup, dazu Kartoffelwedges und Gurkensalat in Rahm
19.12.2025

Hähnchennuggets*

Zutaten: Hähnchenfleisch (65%), **Weizenmehl** (18%), pflanzliches Öl: Raps; Wasser, Stärke, Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe.

pro 100g

Brennwert	1.068 kJ / 255 kcal
Fett	12,6 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	20,9 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	15,0 g
Salz	1,20 g

Ketchup

Zutaten: Tomatenmark (50%), Branntweinessig, Zucker, modifizierte Stärke, Speisesalz, Wasser, Gewürze.

pro 100g

Brennwert	529 kJ / 126 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	29,1 g
- davon Zucker	20,7 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	2,20 g

Kartoffelwedges*

Zutaten: Kartoffeln (94%), pflanzliches Öl: Sonnenblumen.

pro 100g

Brennwert	547 kJ / 131 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	22,0 g
- davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	2,5 g
Salz	0,10 g

Gurkensalat in Rahm

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

pro 100g

Brennwert	806 kJ / 193 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: Rührei

mit Spinat und Kartoffeln
19.12.2025

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