

Reibekuchen
mit feinem Apfelmus
14.07.2025

Marinierte Kartoffeln
in Paprika-Marinade mit Erbsen-Möhren in Rahm, dazu ein Kräuter-
Quark-Dip
14.07.2025

Reibekuchen

Zutaten: Kartoffeln (74%), pflanzliches Öl: Raps; **Weizenmehl** (7,0%), Zwiebeln, **Vollei** (2,5%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	702 kJ / 168 kcal
Fett	7,8 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	20,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	1,20 g

Apfelmus

Zutaten: Äpfel (94%), Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure.

	pro 100g
Brennwert	302 kJ / 72 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	16,3 g
- davon Zucker	15,3 g
Eiweiß	0,3 g
Salz	0,01 g

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

Erbsen-Möhren-Gemüse in Rahm

Zutaten: Wasser, Karotten (31%), Erbsen (31%), **Vollmilchpulver** (4,1%), **Weizenmehl**, Zucker, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Muskat, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	283 kJ / 68 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	9,4 g
- davon Zucker	4,9 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,56 g

<p>Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und Erbsen-Kartoffelstampf 14.07.2025</p>	<p>Naturjoghurt 3,5% - 14.07.2025</p>																																
<p>Spinat Mozzarella Bällchen mit Kohlrabi und Erbsen-Kartoffelstampf</p> <p>Zutaten: Kohlrabi, Kartoffeln, teilentrahmte MILCH, vegetarische Bällchen (14%) (HÜHNEREI, Blattspinat, Mozzarella (KUH MILCH, Stärke, Speisesalz, Starterkultur, mikrobielles Lab), Erbsenprotein, Wasser, Zwiebeln, Sonnenblumenprotein, Rapsöl, Kartoffelpüreeflocken (Kartoffeln, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Curcumaextrakt, Basilikum, Gewürze, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Tomatenmark), Erbsen (5%), Erbsen püriert, Wasser, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke, Petersilie, Dextrose, Zucker, Gemüsepulver (Zwiebeln, Pastinaken), Gewürze..</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">pro 100g</td> </tr> <tr> <td>Brennwert</td> <td style="text-align: right;">494 kJ / 118 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td style="text-align: right;">6,0 g</td> </tr> <tr> <td>- davon gesättigt</td> <td style="text-align: right;">1,0 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td style="text-align: right;">9,0 g</td> </tr> <tr> <td>- davon Zucker</td> <td style="text-align: right;">3,0 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td style="text-align: right;">6,0 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td style="text-align: right;">1,29 g</td> </tr> </table>		pro 100g	Brennwert	494 kJ / 118 kcal	Fett	6,0 g	- davon gesättigt	1,0 g	Kohlenhydrate	9,0 g	- davon Zucker	3,0 g	Eiweiß	6,0 g	Salz	1,29 g	<p>Dessert Naturjoghurt 3,5 %</p> <p>Zutaten: Joghurt 100g.</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">pro 100g</td> </tr> <tr> <td>Brennwert</td> <td style="text-align: right;">276 kJ / 66 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td style="text-align: right;">3,5 g</td> </tr> <tr> <td>- davon gesättigt</td> <td style="text-align: right;">2,3 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td style="text-align: right;">4,1 g</td> </tr> <tr> <td>- davon Zucker</td> <td style="text-align: right;">4,1 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td style="text-align: right;">4,5 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td style="text-align: right;">0,13 g</td> </tr> </table>		pro 100g	Brennwert	276 kJ / 66 kcal	Fett	3,5 g	- davon gesättigt	2,3 g	Kohlenhydrate	4,1 g	- davon Zucker	4,1 g	Eiweiß	4,5 g	Salz	0,13 g
	pro 100g																																
Brennwert	494 kJ / 118 kcal																																
Fett	6,0 g																																
- davon gesättigt	1,0 g																																
Kohlenhydrate	9,0 g																																
- davon Zucker	3,0 g																																
Eiweiß	6,0 g																																
Salz	1,29 g																																
	pro 100g																																
Brennwert	276 kJ / 66 kcal																																
Fett	3,5 g																																
- davon gesättigt	2,3 g																																
Kohlenhydrate	4,1 g																																
- davon Zucker	4,1 g																																
Eiweiß	4,5 g																																
Salz	0,13 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.

Bolognesesauce vom Rind
mit Vollkornspirelli und Tomatensalat natur
15.07.2025

Gemüsecremesuppe
(Erbsen, Möhren, Brokkoli, Kartoffeln), dazu
Geflügelbockwurstscheiben
15.07.2025

Bolognesesauce vom Rind

Zutaten: Tomaten (51%), Wasser, Rindfleisch (15%), Zwiebeln, Speisesalz, Zucker, Gewürze, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Oregano, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	365 kJ / 87 kcal
Fett	3,5 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	7,7 g
- davon Zucker	7,0 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	0,49 g

Tomatensalat

Zutaten: Tomaten (91%), pflanzliches Öl: Raps; Balsamicoessig (Traubenmostkonzentrat, Weinessig), Zucker, Speisesalz, Kräuter, Knoblauch, Gewürze, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	334 kJ / 80 kcal
Fett	7,0 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	3,1 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	0,9 g
Salz	0,00 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

Gemüsemais

Zutaten: Mais.

	pro 100g
Brennwert	463 kJ / 111 kcal
Fett	1,4 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	19,0 g
- davon Zucker	7,5 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,02 g

Geflügelbockwurstscheiben

Zutaten: Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Wasser, Speisesalz, Gewürze, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Natriumascorbat; Gewürzextrakte, Glukosesirup, Kräuter, essbare Hülle (aus Rinderkollagen), Säureregulator: Natriumcarbonat; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Buchenholzrauch.

	pro 100g
Brennwert	617 kJ / 147 kcal
Fett	10,0 g
- davon gesättigt	3,1 g
Kohlenhydrate	0,6 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	14,0 g
Salz	2,30 g

Gemüsecremesuppe

Zutaten: Wasser, Kartoffeln (14%), Erbsen (6,8%), **Sahne** (6,5%), Karotten (5,7%), Blumenkohl, Brokkoli, Speisesalz, Porree, **Weizenmehl**, Brechbohnen, Zwiebeln, Stechrüben, Kartoffelstärke, **Knollensellerie**, **Staudensellerie**, Rosenkohl, Liebstöckel, Kräuter, Knoblauch, Paprika, Lauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	190 kJ / 45 kcal
Fett	2,1 g
- davon gesättigt	1,3 g
Kohlenhydrate	5,2 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	0,98 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=Erdrüsse; 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: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis

15.07.2025

Hähnchen-Medaillons in Gemüsesauce, dazu Reis

Zutaten: Langkornreis gegart (Wasser, Langkornreis, Speisesalz), Wasser, teilentrahmte MILCH, Hähnchenmedaillons (9%) (Hähnchenbrustfilet, Hähncheninnenfilet, Sonnenblumenöl, vollständig raffiniertes Sojaöl, Stärke, Speisesalz, Dextrose, Säureregulator Natriumcitrat), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (9%) (Karotten, Broccoli, Zucchini), Rapsöl, SAUERRAHM, modifizierte Stärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Kräuter, Zucker, **Senf** (Wasser, SENFSAAT, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze, Gewürzextrakt), Wein-Branntweinessig, Gewürze, Pastinakenpulver, Zitronensaft, Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches Aroma, Dextrose..

pro 100g

Brennwert	445 kJ / 106 kcal
Fett	4,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	13,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,82 g

Nektarine

-

15.07.2025

Nektarinen

Zutaten: Nektarine.

pro 100g

Brennwert	251 kJ / 60 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	12,4 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,9 g
Salz	0,00 g

Bio-/Fairtrade®-Banane-
15.07.2025**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

Bio Ravioliauflauf

mit Erbsen und Möhren

16.07.2025

Bio Ravioli-Auflauf mit Erbsen und Möhren

Zutaten: Wasser, **BIO-Hartweizengrieß** (15%), BIO-Karotte (13%), BIO-Erbsen (12%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, **BIO-Frischkäse**, Trinkwasser, BIO-Zwiebel, **Paniermehl (BIO-Weizenmehl, Hefe, Speisesalz)**, BIO-Tomatenmark, **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Sahne**, BIO-Sonnenblumenöl, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, Meersalz, **BIO-Magermilchpulver**, Bio Gemüsebrühe (Meersalz, BIO-Maltodextrin, BIO-Rohrzucker, Bio-Gemüsepulver, BIO-Karamellzucker, BIO-Sonnenblumenöl), BIO-Gewürze, **BIO-Butter**, **BIO-Milcheiweiß**, Reifungskultur, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, BIO-Knoblauch, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	554 kJ / 132 kcal
Fett	4,6 g
- davon gesättigt	2,6 g
Kohlenhydrate	16,8 g
- davon Zucker	1,6 g
Eiweiß	5,0 g
Salz	0,83 g

Geflügelbratwurst

in dunkler Sauce, dazu Kartoffelpüree und Möhrensalat natur
16.07.2025

Glutenkost: Kartoffel-Gemüsegericht

mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm
16.07.2025

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

Möhrensalat

Zutaten: Karotten (77%), Zucker, Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Kräuteressig, 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

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

pro 100g

Brennwert	342 kJ / 82 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,81 g

braune Geflügelsauce

Zutaten: Wasser, Geflügel (16%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), Tomaten (11%), Karotten (5,4%), Zwiebeln, Porree, Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Zucker, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	227 kJ / 54 kcal
Fett	2,4 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	4,0 g
- davon Zucker	2,5 g
Eiweiß	3,7 g
Salz	0,93 g

Glutenkost-Kartoffel-Gemüse

Zutaten: Kartoffel-Gemüsegericht (Kartoffeln, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (14%) (Karotten, Brokkoli, Blumenkohl), teilentrahmte MILCH (14%), SAUERRAHM (4%), Rapsöl, modifizierte Stärke, Reismehl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), KÄSE, Pastinakenpulver, Gewürze (enthält SELLERIE), Kräuter, Dextrose, Zucker, Rauch).

pro 100g

Brennwert	323 kJ / 77 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	0,81 g

Lunchpaket Käse - klein

Mehrkornsandwich Käse, Apfel, Wasser Tetra 0,5
17.07.2025

Vegetarisches Mehrkorn-Käse-Sandwich (Gouda, Rucola, Tomaten, Mayo)

Zutaten: Weizenmehl, Tomaten, Gouda, pflanzliches Öl: Raps; Wasser, Eigelb, Rucola, Roggenmehl, Speisesalz, Leinsamen, Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Weizenschrot, Weizenspeisekleie, Hefe, Weizeneiweiss, Branntweinessig, Gerstenmalzmehl, Gewürze, Senfsaat, Weizenmalzmehl, Zucker, Ackerbohnenmehl.

	pro 100g
Brennwert	1.319 kJ / 315 kcal
Fett	22,0 g
- davon gesättigt	4,1 g
Kohlenhydrate	20,0 g
- davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	7,7 g
Salz	0,98 g

Apfel

Zutaten: Apfel.

	pro 100g
Brennwert	255 kJ / 61 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	14,4 g
- davon Zucker	10,3 g
Eiweiß	0,3 g
Salz	0,00 g

Wasser Tetra

Zutaten: Wasser, Natursole der Bad Winsheimer Mineralquelle.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,02 g

Lachs-Brokkoli-Kartoffelauflauf

mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing
18.07.2025

Kartoffelauflauf mit Brokkoli und Lachs

Zutaten: Kartoffeln (33%), Brokkoli (21%), Wasser, Wildlachs (7,6%), Zwiebeln, Sahne (6,2%), Milch (6,1%), Käse (2,2%), Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Butter (0,2%), Starterkulturen, mikrobielles Lab, Süßmolkenpulver, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	307 kJ / 73 kcal
Fett	5,1 g
- davon gesättigt	3,2 g
Kohlenhydrate	2,3 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,3 g
Salz	0,61 g

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	69 kJ / 16 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,09 g

Joghurt-Dressing

Zutaten: Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Branntweinessig (1,7%), Speisesalz, Schnittlauch, Zucker, Kräuter, Petersilie, Dill, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Lauch, Dextrose, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	230 kJ / 55 kcal
Fett	3,4 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	3,2 g
- davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,70 g

Veg. Köttbullar

(auf Sojabasis) in Preiselbeer-Rahm-Sauce, dazu Erbsen natur und Kartoffelpüree
18.07.2025

vegetarische Sojahackbällchen*

Zutaten: Wasser, **Sojaproteinkonzentrat** (33%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Zwiebeln, Dextrose, Speisesalz, Gewürze, Carobpulver, Verdickungsmittel: Methylcellulose.

	pro 100g
Brennwert	728 kJ / 174 kcal
Fett	4,7 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	14,0 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	16,3 g
Salz	1,50 g

Preiselbeer-Rahmsauce

Zutaten: Wasser, Wildpreiselbeeren (11%), **Sahne** (10,0%), Zucker, Karotten, Porree, **Weizenmehl**, Zwiebeln, Kartoffelstärke, Speisesalz, **Butter**, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Geliermittel: Pektin; Stabilisator: Carrageen; Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	383 kJ / 91 kcal
Fett	3,3 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	14,2 g
- davon Zucker	10,9 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,93 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

	pro 100g
Brennwert	342 kJ / 82 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,81 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

Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse & Kokosnussmilch
18.07.2025

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

Zutaten: Kokosnussmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (24%) (Zwiebeln, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Zucchini, Tomatenwürfel), Hähnchenbrust in Streifen gebraten (13%) (Hähnchenbrustfleisch, Reisstärke, Speisesalz, Glucose, Palmöl), Kartoffeln, rote Linsen gegart (9%) (Wasser, rote Linsen), Tomaten, Tomatensaft, Wasser, Zuckerrübensirup, Gewürze, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürzextrakte, Tomatenmark, Hühnerfett, Geflügelextrakt, Knoblauch, Trockenglucosesirup, Karottenextrakt, Dextrose, Branntweinessig, Rapsöl..

	pro 100g
Brennwert	477 kJ / 114 kcal
Fett	6,0 g
- davon gesättigt	5,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	1,01 g