

Blumenkohlklops

in cremiger Rahmsauce, dazu Fingermöhren natur und
Salzkartoffeln
08.09.2025

Blumenkohlbällchen

Zutaten: Hafervollkornflocken (26%), Blumenkohl (18%), Wasser, Ei (13%), Milch, Zwiebeln, Magermilch, Speisesalz, Petersilie, Kräuter, Starterkulturen, Muskat, Basilikum, Oregano, Zucker, Ingwer, Karotten, Kulturen, mikrobielles Lab, Paprika, Pfeffer, Lauch, Kartoffelstärke, Farbstoff: Beta-Carotin; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	660 kJ / 158 kcal
Fett	5,7 g
- davon gesättigt	2,4 g
Kohlenhydrate	17,7 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	8,2 g
Salz	1,48 g

vegetarische Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, Milch (29%), Sahne (20%), Tomaten, Karotten, Porree, Zwiebeln, Sojabohnen, Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Butter, Weizen, Paprikapulver geräuchert, Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Maltodextrin, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	391 kJ / 93 kcal
Fett	6,9 g
- davon gesättigt	4,5 g
Kohlenhydrate	5,4 g
- davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	1,21 g

Fingermöhren natur

Zutaten: Karotten (98%), Speisesalz, Zucker, Petersilie, Pfeffer, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	156 kJ / 37 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g
- davon Zucker	6,4 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,93 g

Kartoffeln

Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	298 kJ / 71 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	14,4 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,50 g

Bio Spaghetti Napoli

Spaghetti mit Tomatensauce
08.09.2025

Bio Spaghetti

Zutaten: BIO-Hartweizengrieß (72%), Wasser, BIO-Rapsöl, Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	724 kJ / 173 kcal
Fett	5,4 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,1 g
Salz	0,50 g

Bio Tomaten-Sauce

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.

	pro 100g
Brennwert	220 kJ / 52 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	9,5 g
- davon Zucker	8,1 g
Eiweiß	2,5 g
Salz	0,75 g

Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen

aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und Erbsen-Kartoffelstampf

08.09.2025

Spinat Mozzarella Bällchen mit Kohlrabi und Erbsen-Kartoffelstampf

Zutaten: Kohlrabi, Kartoffeln, teilentrahmte MILCH, Erbsen (5%), Wasser, HÜHNEREI, Rapsöl, Erbsen püriert, Blattspinat (3%), Mozzarella (3%) (KUH MILCH, Stärke, Speisesalz, Starterkultur, mikrobielles Lab), Erbsenprotein (3%), Zwiebeln, Sonnenblumenprotein (1%), jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke, Kartoffelpüreeflocken (Kartoffeln, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Curcumaextrakt), Basilikum, Petersilie, Tomatenmark, Dextrose, Zucker, Kräuter, Gewürze..

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und Joghurtdressing

08.09.2025

Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen (98%), Wasser, Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	501 kJ / 120 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	15,1 g
- davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	7,0 g
Salz	0,30 g

Kidneybohnen

Zutaten: Rote Kidneybohnen (85%), Wasser, Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	221 kJ / 53 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	5,3 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,30 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

Cocktaildressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Tomaten (19%), Zucker, Brantweinessig (1,8%), Speisesalz, **Eigelb** (1,2%), **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	906 kJ / 216 kcal
Fett	19,9 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	9,6 g
- davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	1,38 g

Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen
aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und
Erbsen-Kartoffelstampf
08.09.2025

Verschiedene Blattsalate
Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und
Joghurtdressing
08.09.2025

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

Happea Meat Frikadelle

(auf Erbsenbasis) in Tomaten-Rahm-Sauce, dazu Spirelli und Chinakohlsalat
09.09.2025

Frikadelle aus Happea

Zutaten: Wasser, Tomaten, Zwiebeln, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (10%), **Hafervollkornflocken** (8,0%), Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, **Senfsaat**, Zucker, Knoblauch, Gewürze, Brantweinessig, Paprikapulver geräuchert, Pfeffer, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Methylcellulose; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	529 kJ / 126 kcal
Fett	3,2 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	12,5 g
- davon Zucker	4,5 g
Eiweiß	9,8 g
Salz	1,25 g

Tomaten-Rahm Sauce

Zutaten: Wasser, Tomaten (34%), **Sahne** (8,6%), Karotten, **Weizenmehl**, Porree, Zucker, Zwiebeln, Speisesalz, Kartoffelstärke, Gewürze, Basilikum, Oregano, Knoblauch, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	301 kJ / 72 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,8 g
Kohlenhydrate	8,1 g
- davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	0,52 g

Spirelli

Zutaten: Hartweizengrieß (88%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	734 kJ / 175 kcal
Fett	4,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	27,3 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	0,50 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

Bio Kartoffelgratin

mit Brokkoli natur und Kräuter-Rahm-Sauce
09.09.2025

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-Tomatenmark, 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: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis

09.09.2025

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

Bio-/Fairtrade®-Banane

09.09.2025

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

Marinierte Kartoffeln

in Paprika-Marinade mit Erbsen-Möhren in Rahm, dazu ein Kräuter-Quark-Dip
10.09.2025

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

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	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

Mac & Cheese-Auflauf

Nudelaufbau mit Penne und Cheddarkäse, dazu Gurkensalat natur
10.09.2025

Nudelaufbau "Mac n Cheese"

Zutaten: Wasser, Hartweizengrieß, Milch (16%), Sahne (5,4%), Käse (3,9%), Speisesalz, Karotten, Butter (1,1%), Porree, Zwiebeln, Senfsaat, Paprikapulver geräuchert, Starterkulturen, mikrobieller Labaustauschstoff, Süßmolkenpulver, Starterkulturen, Branntweinessig, Knoblauch, Muskat, mikrobielles Lab, Zucker, Kartoffelstärke, Pfeffer, Gewürze, Lorbeerblätter gemahlen, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoffe: Annatto, Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	699 kJ / 167 kcal
Fett	7,8 g
- davon gesättigt	4,8 g
Kohlenhydrate	17,1 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	6,9 g
Salz	1,74 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	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	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

Haus-Dressing

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Zucker, Branntweinessig (2,3%), Eigelb, Speisesalz, Senfsaat, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.025 kJ / 245 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

10.09.2025

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

Naturjoghurt 3,5%

-

10.09.2025

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

Naturjoghurt 3,5%

10.09.2025

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurdressing und Hausdressing

10.09.2025

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

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, Branntweinessig (2,9%), **Eigelb** (1,9%), Speisesalz, **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.300 kJ / 311 kcal
Fett	30,9 g
- davon gesättigt	2,5 g
Kohlenhydrate	10,9 g
- davon Zucker	5,7 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	2,14 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

Joghurdressing, 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

Pizzasuppe

mit Paprika & Champignons, verfeinert mit Schmierkäse, dazu ein Brötchen
11.09.2025

vegetarische Pizza-Suppe

Zutaten: Wasser, Tomaten (26%), Paprika (13%), Champignons (13%), Zwiebeln, **Käse** (2,9%), Karotten, **Vollmilchpulver**, Porree, Speisesalz, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, **Butter**, Gewürze, Zucker, **Süßmolkenpulver**, Oregano, Pfeffer, Thymian, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	273 kJ / 65 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	1,2 g
Kohlenhydrate	7,0 g
- davon Zucker	5,9 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,60 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

Hähnchengeschnetzeltes

mit Kartoffelpüree, dazu Krautsalat natur
11.09.2025

Hähnchengeschnetzeltes

Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (29%), Tomaten (12%), Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Karotten, Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Speisesalz, Trinkwasser, Kartoffelstärke, Stärke, Zucker, Dextrose, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	326 kJ / 78 kcal
Fett	2,1 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	4,2 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	9,9 g
Salz	1,22 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

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: Truthahnschnitzel "natur"

in Rahmsoße, dazu Fingermöhren, Erbsen & Reis
11.09.2025

Truthahnschnitzel "natur" in Rahmsauce, mit Fingermöhren und Erbsen, dazu Langkornreis

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (28%) (Fingermöhren, Erbsen), Wasser, Reis gegart (Wasser, Langkornreis), Truthahnfleisch (17%), SAUERRAHM (3%), modifizierte Stärke, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), HÜHNEREI, Apfelsaftkonzentrat, Zwiebeln, Tomatenmark, Zucker, Hühnerfett, Reismehl, Gewürze (enthält SELLERIE), Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Branntweinessig, Kräuter, Maltodextrin, Champignonextrakt, Dextrose, Geflügelextrakt, Wein-Branntweinessig.

pro 100g

Brennwert	391 kJ / 93 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,74 g

Panierte Hähnchen Nuggets

mit Pommes, dazu Ketchup und Blattsalat mit Hausdressing
12.09.2025

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

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

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

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

Haus-Dressing

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Zucker, Branntweinessig (2,3%), Eigelb, Speisesalz, Senfsaat, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	1.025 kJ / 245 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

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 Curry Ragout

mit Brokkoli & Kürbis, verfeinert mit Kokosmilch, dazu Reis
12.09.2025

Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse &
Kokosnussmilch
12.09.2025

Bio Gemüse Curry mit Kokosmilch

Zutaten: BIO-Tomate, BIO-Erbisen (13%), BIO-Brokkoli (13%), BIO-Kürbis (13%), Wasser, BIO-Kokosnussextrakt (6,9%), BIO-Tomatenmark, BIO-Zwiebel, Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Karotte, BIO-Porree, **BIO-Sellerie**, BIO-Curry, BIO-Knoblauch, BIO-Paprika, BIO-Kümmel, BIO-Rapsöl, BIO-Pfeffer, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Cumin, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Wacholderbeeren.

pro 100g

Brennwert	221 kJ / 53 kcal
Fett	2,2 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	5,6 g
- davon Zucker	3,8 g
Eiweiß	2,2 g
Salz	0,69 g

Bio Reis

Zutaten: Wasser, BIO-Reis (41%), Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	606 kJ / 145 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	31,6 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,50 g

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

Zutaten: Kokosnussmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (26%) (Zwiebeln, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Zucchini, Tomatenwürfel), Hähnchenbrust in Streifen gebraten (13%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose), Kartoffeln, rote Linsen gegart (9%) (Wasser, rote Linsen), Tomaten, Tomatensaft, Wasser, Zuckerrübensirup, Gewürze, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürzextrakte, Tomatenmark, Hühnerfett, Geflügelextrakt, Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, 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