

## Vegetarisches Schnitzel (auf Sojabasis, paniert)

mit Kartoffelpüree, dazu Apfelmus

15.09.2025

### Schnitzel vegetarisch

**Zutaten:** Trinkwasser, **Weizenmehl** (20%), **Sojaprotein** (18%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Verdickungsmittel: Methylcellulose; Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe.

pro 100g

|                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| Brennwert         | 1.058 kJ / 253 kcal |
| Fett              | 14,0 g              |
| - davon gesättigt | 1,7 g               |
| Kohlenhydrate     | 19,0 g              |
| - davon Zucker    | 1,3 g               |
| Eiweiß            | 12,0 g              |
| Salz              | 1,30 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           |

### 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           |

## Bio Curry-Linseneintopf

mit roten Linsen, Karotten- & Kartoffelwürfeln

15.09.2025

### Bio Linsen-Curry Eintopf

**Zutaten:** Wasser, BIO-Karotte (11%), BIO-Kartoffeln (9,8%), Bio Rote Linsen ganz (9,4%), BIO-Tomatenmark, BIO-Zwiebel, **BIO-Butter**, Speisesalz, BIO-Knoblauch, BIO-Sonnenblumenöl, BIO-Curry, BIO-Oregano, BIO-Muskatnuss, BIO-Cumin.

pro 100g

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 270 kJ / 64 kcal |
| Fett              | 1,6 g            |
| - davon gesättigt | 0,9 g            |
| Kohlenhydrate     | 8,3 g            |
| - davon Zucker    | 1,8 g            |
| Eiweiß            | 3,1 g            |
| Salz              | 0,66 g           |

**Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur**  
in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree  
**15.09.2025**

**Chili sin Carne**  
mit Happea Meat (auf Erbsenbasis), Paprika, Tomaten &  
Kidneybohnen, dazu Reis  
**16.09.2025**

**Hähnchenbrust mit Rotkohl und Püree**

**Zutaten:** Wasser, Rotkohl (Rotkohl, Brantweinessig, Zucker, Weinessig, Speisesalz), Hähnchenbrustfilet (16%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose, Säureregulator Natriumcitrat), Kartoffelpüreeflocken (Kartoffeln, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Rapsöl, Äpfel (3%), SAHNE, modifizierte Stärke, Zwiebeln, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Apfelsaftkonzentrat, Tomatenmark, Zucker, Geflügelextrakt, Gewürze (enthält SELLERIE), Hühnerfett, Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Brantweinessig, Karottenkonzentrat, Dextrose, Kräuter..

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
|                   | pro 100g         |
| Brennwert         | 340 kJ / 81 kcal |
| Fett              | 3,0 g            |
| - davon gesättigt | 1,0 g            |
| Kohlenhydrate     | 8,0 g            |
| - davon Zucker    | 3,0 g            |
| Eiweiß            | 5,0 g            |
| Salz              | 0,99 g           |

**Vegetarisches Chili sin Carne mit Happea**

**Zutaten:** Tomaten (35%), Wasser, Rote Bohnen (9,6%), Paprika (7,5%), weiße Riesenbohnen, Mais (4,5%), Zwiebeln, Bio-Erbsenproteinkonzentrat, Speisesalz, Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Zucker, Gewürze, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Oregano, Knoblauch, Bohnenkraut, Pfeffer, Chillipulver, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
|                   | pro 100g         |
| Brennwert         | 359 kJ / 86 kcal |
| Fett              | 0,7 g            |
| - davon gesättigt | 0,2 g            |
| Kohlenhydrate     | 11,6 g           |
| - davon Zucker    | 6,0 g            |
| Eiweiß            | 3,8 g            |
| Salz              | 0,48 g           |

**Reis**

**Zutaten:** Reis (89%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat.

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
|                   | pro 100g          |
| Brennwert         | 534 kJ / 128 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-/Fairtrade®-Banane**

16.09.2025

**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           |

**Planted.Chicken Geschnetzeltes**(auf Erbsenbasis) mit Paprika und Kokosnussmilch, dazu Erbsen  
natur und Reis

17.09.2025

**Planted Chicken Geschnetzeltes mit Paprika****Zutaten:** Wasser, Zwiebeln, Erbsenprotein (7,4%), Paprika rot (6,1%), Tomaten, Karotten, Porree, pflanzliches Öl: Raps; Erbsenfasern (2,3%), **Weizenmehl**, jodiertes Speisesalz (Speisesalz), Speisesalz, Kartoffelstärke, **Sojabohnen**, Kokosextrakt, Vitamin B12, Zucker, **Weizen**, Pfeffer, Maltodextrin, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; Emulgator: Polysorbat 60; Kaliumiodat.

pro 100g

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 270 kJ / 64 kcal |
| Fett              | 2,4 g            |
| - davon gesättigt | 0,3 g            |
| Kohlenhydrate     | 3,7 g            |
| - davon Zucker    | 1,8 g            |
| Eiweiß            | 6,2 g            |
| Salz              | 0,85 g           |

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

pro 100g

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 385 kJ / 92 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           |

**Reis****Zutaten:** Reis (89%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat.

pro 100g

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Brennwert         | 534 kJ / 128 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            |

**Fischstäbchen (paniert)**  
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln  
17.09.2025

**Fischstäbchen**

**Zutaten:** Alaska-Seelachsfilet (65%), Weizenmehl, pflanzliches Öl: Sonnenblumen; Kartoffelstärke, Wasser, Speisesalz, Gewürze (Pfeffer, Paprika), Hefe.

pro 100g

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| Brennwert         | 820 kJ / 196 kcal |
| Fett              | 8,6 g             |
| - davon gesättigt | 1,1 g             |
| Kohlenhydrate     | 17,3 g            |
| - davon Zucker    | 1,7 g             |
| Eiweiß            | 11,8 g            |
| Salz              | 0,93 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              | 0,1 g            |
| - davon gesättigt | 0,1 g            |
| Kohlenhydrate     | 14,4 g           |
| - davon Zucker    | 1,5 g            |
| Eiweiß            | 1,7 g            |
| Salz              | 0,50 g           |

**Möhrensalat**

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

pro 100g

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 385 kJ / 92 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           |

**Currywurst**

Geflügelbratwurst mit Curry-Tomaten-Sauce, dazu Kartoffelwedges und Blattsalat mit Joghurtdressing  
17.09.2025

**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              |

**Currysauce**

**Zutaten:** Tomaten (42%), Wasser, Zwiebeln, Äpfel (3,6%), Karotten, Porree, Speisesalz, Zucker, Weizenmehl, Senfsaat, Kartoffelstärke, Glukose-Fruktose-Sirup, Currypulver (enthält Senf), Brantweinessig, Knoblauch, Paprikapulver geräuchert, Gewürze, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

pro 100g

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 205 kJ / 49 kcal |
| Fett              | 0,5 g            |
| - davon gesättigt | 0,1 g            |
| Kohlenhydrate     | 7,6 g            |
| - davon Zucker    | 6,7 g            |
| Eiweiß            | 2,2 g            |
| Salz              | 0,64 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          |

**Joghurt-Dressing**

**Zutaten:** Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Brantweinessig (1,7%), 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           |

**Fischstäbchen (paniert)**  
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln  
17.09.2025

**Currywurst**  
Geflügelbratwurst mit Curry-Tomaten-Sauce, dazu Kartoffelwedges  
und Blattsalat mit Joghurtdressing  
17.09.2025

**Reis**

**Zutaten:** Reis (89%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat.

|                   | pro 100g          |
|-------------------|-------------------|
| Brennwert         | 534 kJ / 128 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            |

**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            |

**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: Putengeschnetzeltes**  
mit Brokkoli und Karotten, dazu Salzkartoffeln  
**17.09.2025**

**Putengeschnetzeltes mit Brokkoli und Kartoffeln**

**Zutaten:** Kartoffeln, Wasser, Putenfleisch (16%), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (17%) (Karotten, Broccoli), Zwiebeln, SAHNE, modifizierte Stärke, Rapsöl, Tomatenmark, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Geflügelextrakt, Gemüsefond (Wasser, Gewürzextrakte, Tomatenmark, Gewürze, Trockenglucosesirup, Karottenextrakt, Tomatenpulver, Speisesalz, Brantweinessig), Zucker, Hühnerfett, Champignonextraktpulver (Maltodextrin, Champignonextrakt), Pastinakenpulver, Gewürze (enthält SELLERIE), Dextrose..

pro 100g

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 303 kJ / 72 kcal |
| Fett              | 2,0 g            |
| - davon gesättigt | 1,0 g            |
| Kohlenhydrate     | 8,0 g            |
| - davon Zucker    | 2,0 g            |
| Eiweiß            | 5,0 g            |
| Salz              | 0,90 g           |

**Gemüsecremesuppe**  
(Erbsen, Möhren, Brokkoli, Kartoffeln) dazu ein Brötchen  
**18.09.2025**

**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           |

**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              |

**Bio Happea Meat Gyros**  
mit Paprikasauce, dazu Reis und Kräuterquarkdip  
**18.09.2025**

**Glutenkost: Kartoffel-Gemüsegericht**  
mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm  
**18.09.2025**

**Bio Gyros aus Happea (vegan)**

**Zutaten:** Wasser, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (19%), BIO-Rapsöl (16%), Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Speisesalz, BIO-Paprika, Bio Thymian, BIO-Oregano, BIO-Pfeffer, Bio Koriander, BIO-Chili, BIO-Knoblauch, Rauch.

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
|                   | pro 100g          |
| Brennwert         | 931 kJ / 222 kcal |
| Fett              | 15,8 g            |
| - davon gesättigt | 1,3 g             |
| Kohlenhydrate     | 4,4 g             |
| - davon Zucker    | 1,2 g             |
| Eiweiß            | 14,1 g            |
| Salz              | 1,84 g            |

**Bio Paprikasauce**

**Zutaten:** Wasser, BIO-Tomatenmark, BIO-Paprika (21%), BIO-Zwiebel, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Zucker, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, **BIO-Butter**, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Majoran.

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
|                   | pro 100g         |
| Brennwert         | 175 kJ / 42 kcal |
| Fett              | 0,5 g            |
| - davon gesättigt | 0,2 g            |
| Kohlenhydrate     | 7,4 g            |
| - davon Zucker    | 6,1 g            |
| Eiweiß            | 1,6 g            |
| Salz              | 0,65 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            |

**Bio Kräuterquark**

**Zutaten:** **BIO-Magerquark** (79%), **BIO-Milch 1,5%**, BIO-Rapsöl, Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Petersilie, BIO-Schnittlauch, BIO-Pfeffer, BIO-Knoblauch.

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
|                   | pro 100g         |
| Brennwert         | 324 kJ / 77 kcal |
| Fett              | 1,9 g            |
| - davon gesättigt | 0,4 g            |
| Kohlenhydrate     | 4,2 g            |
| - davon Zucker    | 4,2 g            |
| Eiweiß            | 10,6 g           |
| Salz              | 0,80 g           |

**Glutenkost-Kartoffel-Gemüse**

**Zutaten:** Kartoffeln, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (14%) (Karotten, Broccoli, Blumenkohl), teilentrahmte MILCH (14%), SAUERRAHM (4%), Rapsöl, modifizierte Stärke, Reismehl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), KÄSE, Gewürze, 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              | 0,82 g           |

| Naturjoghurt 3,5%                 |                  | Naturjoghurt 3,5%                 |                  |
|-----------------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------|
| -                                 |                  | -                                 |                  |
| 18.09.2025                        |                  | 18.09.2025                        |                  |
| <b>Dessert Naturjoghurt 3,5 %</b> |                  | <b>Dessert Naturjoghurt 3,5 %</b> |                  |
| 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 Tomaten und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing  
18.09.2025

### 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          |

### Tomatenscheiben

**Zutaten:** Tomaten 100g.

|                   | pro 100g        |
|-------------------|-----------------|
| Brennwert         | 80 kJ / 19 kcal |
| Fett              | 0,5 g           |
| - davon gesättigt | 0,1 g           |
| Kohlenhydrate     | 2,6 g           |
| - davon Zucker    | 2,5 g           |
| Eiweiß            | 1,0 g           |
| Salz              | 0,01 g          |

### Balsamicodressing, Salatbar klein

**Zutaten:** Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Honig (5,2%), Zucker, Weinessig (1,8%), **Eigelb** (1,3%), Speisesalz, **Senfsaat**, Brantweinessig, Maisstärke, Petersilie, Traubenmostkonzentrat, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

|                   | pro 100g          |
|-------------------|-------------------|
| Brennwert         | 952 kJ / 227 kcal |
| Fett              | 20,1 g            |
| - davon gesättigt | 1,6 g             |
| Kohlenhydrate     | 13,2 g            |
| - davon Zucker    | 8,4 g             |
| Eiweiß            | 0,5 g             |
| Salz              | 1,48 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              | 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           |

### Blattsalat

**Zutaten:** Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

|                   | pro 100g        |
|-------------------|-----------------|
| Brennwert         | 74 kJ / 18 kcal |
| Fett              | 0,4 g           |
| - davon gesättigt | 0,1 g           |
| Kohlenhydrate     | 1,3 g           |
| - davon Zucker    | 1,3 g           |
| Eiweiß            | 1,6 g           |
| Salz              | 0,09 g          |

## Kartoffelaufauf

mit Spinat und Lachs, überbacken mit jungem Gouda, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing  
19.09.2025

### Kartoffelaufauf mit Spinat und Lachs

**Zutaten:** Kartoffeln (34%), Spinat (30%), Wasser, **Wildlachs** (8,8%), **Milch** (7,1%), **Sahne** (3,9%), Zwiebeln, **Käse** (1,4%), **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Starterkulturen, mikrobielles Lab, **Süßmolkenpulver**, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

|                   | pro 100g         |
|-------------------|------------------|
| Brennwert         | 382 kJ / 91 kcal |
| Fett              | 4,3 g            |
| - davon gesättigt | 2,7 g            |
| Kohlenhydrate     | 7,1 g            |
| - davon Zucker    | 0,5 g            |
| Eiweiß            | 5,6 g            |
| Salz              | 0,69 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          |

### Joghurt-Dressing

**Zutaten:** Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Brantweinessig (1,7%), 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           |

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: Rührei**  
mit Spinat und Kartoffeln  
**19.09.2025**

**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            |
| - <i>davon gesättigt</i> | 1,0 g            |
| Kohlenhydrate            | 7,0 g            |
| - <i>davon Zucker</i>    | 1,0 g            |
| Eiweiß                   | 5,0 g            |
| Salz                     | 0,78 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.