

Marinierte Kartoffeln

in Kräutermarinade mit Erbsen-Möhren in Rahm
13.10.2025

Kartoffeln mit Kräutermarinade

Zutaten: Kartoffeln, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Petersilie, Pfeffer, Muskat, Bohnenkraut, Majoran, Thymian, Oregano, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	489 kJ / 117 kcal
Fett	5,8 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	13,4 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	1,27 g

Erbsen-Möhren-Gemüse

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

Gyrossuppe

mit Schweinegeschnetzeltem, Pilzen und Paprikastreifen
13.10.2025

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.

pro 100g

Brennwert	296 kJ / 71 kcal
Fett	2,7 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	5,5 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	5,6 g
Salz	1,28 g

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne
in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern
13.10.2025

Feine Süßkartoffel-Gnocchi in hausgemachterGemüse-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%
-
13.10.2025

Dessert Naturjoghurt 3,5 %

Zutaten: Joghurt 100g.

	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.

Bami Goreng

Nudelpfanne mit Hühnerfleisch und Karottenstreifen, dazu

Farmersalat

14.10.2025

Nudelpfanne "Bami Goreng" mit Hühnchen

Zutaten: Wasser, **Hartweizen** (22%), Porree, Karotten (5,0%), **Ei**, Hähnchenfleisch (4,7%), Hähnchenbrustfilet (2,4%), Speisesalz, Zwiebeln, **Sojabohnen**, **Weizen**, Kartoffelstärke, Maltodextrin, Trinkwasser, Gewürze, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Trennmittel: Natriumcarbonat; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	520 kJ / 124 kcal
Fett	3,8 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	17,2 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	4,8 g
Salz	1,10 g

Farmersalat

Zutaten: Mayonnaise (pflanzliches Öl: Raps; **Eigelb**, Brantweinessig, **Senfsaat**, Zucker, Gewürzextrakt (Speisesalz), Gewürze), Karotten (20%), **Sellerie** (20%), Porree (20%), **Magermilchjoghurt**, Brantweinessig, Zucker, Speisesalz, Kräuter- und Gewürzauszüge, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	953 kJ / 228 kcal
Fett	22,0 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	6,1 g
- davon Zucker	5,9 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,76 g

Rinderfrikadelle

in dunkler Sauce, dazu Fingermöhren natur und Salzkartoffeln

14.10.2025

Hausgemachte Rinderfrikadelle

Zutaten: Rindfleisch (58%), pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; Zwiebeln, Wasser, **Ei** (6,7%), **Weizenmehl**, Speisesalz, Pfeffer, Hefe, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.114 kJ / 266 kcal
Fett	23,7 g
- davon gesättigt	4,8 g
Kohlenhydrate	3,9 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	9,8 g
Salz	0,90 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

Sauce vom Rind

Zutaten: Wasser, Rindfleisch (13%), Tomaten (7,7%), Karotten, Zwiebeln, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Porree, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	165 kJ / 39 kcal
Fett	1,0 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	3,8 g
- davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,80 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

Glutenkost: Reis-Gemüse Eintopf
mit Rindfleisch
14.10.2025

Bio-/Fairtrade®-Banane
-
14.10.2025

Glutenkost Reis Gemüse Eintopf 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-/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

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.

Geflügeldinos

mit Pommes, dazu Erbsen natur und Ketchup

15.10.2025

Geflügeldinos

Zutaten: Hähnchen- und Putenfleisch fein zerkleinert, **Weizenmehl**, Cornflakes (Maismehl), pflanzliches Öl: Raps; Trinkwasser, Stärke, Speisesalz, Erbsenmehl, Dextrose, Reisspeisegrieß, Gewürze, Hefe, Würze.

pro 100g

Brennwert	945 kJ / 226 kcal
Fett	10,5 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	18,4 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	14,1 g
Salz	1,00 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

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

Pommes Frites*

Zutaten: Kartoffeln (96%), pflanzliches Öl: Palm.

pro 100g

Brennwert	572 kJ / 137 kcal
Fett	3,7 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	21,9 g
- davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	2,5 g
Salz	0,10 g

Bio Nudelaufwurf

mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda

15.10.2025

Bio Nudelaufwurf mit Brokkoli

Zutaten: BIO-Brokkoli (35%), Wasser, **BIO-Hartweizengrieß** (21%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, **BIO-Frischkäse** (3,9%), BIO-Zwiebel, **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Sahne**, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Butter**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, Reifungskultur, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, BIO-Knoblauch, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

pro 100g

Brennwert	541 kJ / 129 kcal
Fett	3,3 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	18,8 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,61 g

Glutenkost: Kartoffeltasche
mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse
15.10.2025

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und Hausdressing
15.10.2025

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

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, **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

Glutenkost: Kartoffeltasche
mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse
15.10.2025

Verschiedene Blattsalate
Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und
Hausdressing
15.10.2025

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

Pfannkuchen
mit Vanillesauce
16.10.2025

One-Pot-Kürbis-Pasta
Spaghetti in Rahmsauce mit Kürbiswürfeln, verfeinert mit Käse
16.10.2025

Pfannkuchen natur*

Zutaten: Wasser, **Weizenmehl** (20%), **Vollei** (15%), Zucker, **Vollmilchpulver**, **Molkenproteinpulver**, modifizierte Stärke, Speisesalz, pflanzliches Öl: Raps; Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat, Dinatriumdiphosphat; Aroma.

	pro 100g
Brennwert	795 kJ / 190 kcal
Fett	4,7 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	28,4 g
- davon Zucker	6,0 g
Eiweiß	7,1 g
Salz	0,60 g

warme Vanillesauce

Zutaten: **Milch**, Zucker, Stärke, Speisesalz, Vanille (0,1%), Kurkuma , Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

	pro 100g
Brennwert	336 kJ / 80 kcal
Fett	1,4 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	13,7 g
- davon Zucker	13,5 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,12 g

Veg. One-Pot-Spaghetti Kürbis-Carbonara

Zutaten: Wasser, Kürbis (23%), **Hartweizen** (15%), **Sahne** (3,8%), **Käse (Milch)**, Speisesalz, mikrobielles Lab) , Zwiebeln, Speisesalz, Karotten, Porree, Petersilie, Zucker, Basilikum, Knoblauch, Thymian, Pfeffer, Trinkwasser, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	380 kJ / 91 kcal
Fett	2,6 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	12,9 g
- davon Zucker	2,2 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	1,21 g

Glutenkost: Hühnerfrikassee
mit Spargel, Karotten & Erbsen, dazu Salzkartoffeln
16.10.2025

Hühnerfrikasse mit Spargel, Karotten und Erbsen, dazu Salzkartoffeln

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

	pro 100g
Brennwert	337 kJ / 81 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	9,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,82 g

Hot Dog
mit dänischer Remoulade, Geflügelbockwurst, Krautsalat
"Coleslaw" und Wedges
17.10.2025

Hot-Dog-Brötchen

Zutaten: Weizenmehl (enthält Weizen) (92%), Wasser, Zucker, Speisesalz, Hefe, **Weizenstärke**, pflanzliches Öl: Raps; Emulgator: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren.

	pro 100g
Brennwert	1.296 kJ / 310 kcal
Fett	6,6 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	52,0 g
- davon Zucker	6,9 g
Eiweiß	8,6 g
Salz	1,20 g

Geflügelbockwurst

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

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

Dänische Remoulade

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps (26%); **Joghurt** (14%), Gurke (13%), Zwiebeln, Kapern, Zucker, Speisesalz, **Eigelb, Senfsaat**, Branntweinessig, Maisstärke, Currypulver (**enthält Senf**), Gewürze, Gewürzextrakte, Ingwer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Süßungsmittel: Saccharin-Natrium; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.184 kJ / 283 kcal
Fett	27,6 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	10,2 g
- davon Zucker	5,0 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	2,22 g

Glutenkost: Hühnerfrikassee
mit Spargel, Karotten & Erbsen, dazu Salzkartoffeln
16.10.2025

Hot Dog
mit dänischer Remoulade, Geflügelbockwurst, Krautsalat"\"Coleslaw"
und Wedges
17.10.2025

Krautsalat Coleslaw

Zutaten: Weißkohl (51%), Karotten (15%), pflanzliches Öl: Raps;
Invertzuckersirup, **Magermilchjoghurt**, Wasser, **Eigelb**,
Branntweinessig, **Senfsaat**, Zucker, Speisesalz, Gewürze,
Säuerungsmittel: Weinsäure, Citronensäure, Äpfelsäure; natürliche
Aromen.

	pro 100g
Brennwert	956 kJ / 228 kcal
Fett	21,0 g
- <i>davon gesättigt</i>	5,6 g
Kohlenhydrate	7,9 g
- <i>davon Zucker</i>	0,4 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	1,10 g

Bio Kartoffeln
mit Kräuter-Rahm-Sauce und Brechbohnen natur
17.10.2025

Bio-Kartoffeln-Hauptkomponente

Zutaten: Wasser, BIO-Kartoffeln (33%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	125 kJ / 30 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	6,3 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,63 g

Bio Brechbohnen natur

Zutaten: BIO-Brechbohnen (52%), Wasser, **BIO-Butter** (0,4%), Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss.

	pro 100g
Brennwert	94 kJ / 23 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	3,0 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	0,30 g

Bio Kräuter-Rahm-Sauce

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

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

Glutenkost: Rührei
mit Spinat und Kartoffeln
17.10.2025

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