

Vegetarisches Schnitzel (auf Sojabasis, paniert) mit Kartoffelpüree, dazu Apfelmus 27.10.2025	Kartoffeltasche mit Frischkäsefüllung auf Tomatenreis, dazu Gurkensalat natur 27.10.2025																												
<u>Veg. Schnitzel</u> Zutaten: Trinkwasser, Weizenmehl (20%), Sojaprotein (18%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Verdickungsmittel: Methylcellulose; Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>1.058 kJ / 253 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>14,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>1,7 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>19,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>1,3 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>12,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,30 g</td></tr></table>	Brennwert	1.058 kJ / 253 kcal	Fett	14,0 g	- <i>davon gesättigt</i>	1,7 g	Kohlenhydrate	19,0 g	- <i>davon Zucker</i>	1,3 g	Eiweiß	12,0 g	Salz	1,30 g	<u>Kartoffeltasche*</u> Zutaten: Kartoffeln (61%), Frischkäse (18%), pflanzliches Öl: Raps; Sauerrahm, Reismehl, Wasser, Speisesalz, Kräuter, modifizierte Stärke, Gewürze, Stärke, Traubenzucker, Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>758 kJ / 181 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>10,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>3,5 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>19,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>0,6 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>3,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,50 g</td></tr></table>	Brennwert	758 kJ / 181 kcal	Fett	10,0 g	- <i>davon gesättigt</i>	3,5 g	Kohlenhydrate	19,0 g	- <i>davon Zucker</i>	0,6 g	Eiweiß	3,0 g	Salz	1,50 g
Brennwert	1.058 kJ / 253 kcal																												
Fett	14,0 g																												
- <i>davon gesättigt</i>	1,7 g																												
Kohlenhydrate	19,0 g																												
- <i>davon Zucker</i>	1,3 g																												
Eiweiß	12,0 g																												
Salz	1,30 g																												
Brennwert	758 kJ / 181 kcal																												
Fett	10,0 g																												
- <i>davon gesättigt</i>	3,5 g																												
Kohlenhydrate	19,0 g																												
- <i>davon Zucker</i>	0,6 g																												
Eiweiß	3,0 g																												
Salz	1,50 g																												
<u>Hausgemachtes Kartoffelpüree</u> Zutaten: Kartoffeln (62%), Milch (36%), Butter (1,3%), Speisesalz, Muskat, Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>342 kJ / 82 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,00 g</td></tr></table>	Brennwert	342 kJ / 82 kcal	Fett	0,0 g	- <i>davon gesättigt</i>	0,0 g	Kohlenhydrate	0,0 g	- <i>davon Zucker</i>	0,0 g	Eiweiß	0,0 g	Salz	0,00 g	<u>Reis mit Tomaten</u> Zutaten: Wasser, Tomaten (22%), Reis (12%), Karotten, Porree, Speisesalz, Zucker, Zwiebeln, Weizenmehl, Butter, Kartoffelstärke, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>299 kJ / 71 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,6 g</td></tr><tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,3 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>13,4 g</td></tr><tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>3,8 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>2,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,67 g</td></tr></table>	Brennwert	299 kJ / 71 kcal	Fett	0,6 g	- <i>davon gesättigt</i>	0,3 g	Kohlenhydrate	13,4 g	- <i>davon Zucker</i>	3,8 g	Eiweiß	2,0 g	Salz	0,67 g
Brennwert	342 kJ / 82 kcal																												
Fett	0,0 g																												
- <i>davon gesättigt</i>	0,0 g																												
Kohlenhydrate	0,0 g																												
- <i>davon Zucker</i>	0,0 g																												
Eiweiß	0,0 g																												
Salz	0,00 g																												
Brennwert	299 kJ / 71 kcal																												
Fett	0,6 g																												
- <i>davon gesättigt</i>	0,3 g																												
Kohlenhydrate	13,4 g																												
- <i>davon Zucker</i>	3,8 g																												
Eiweiß	2,0 g																												
Salz	0,67 g																												
<u>Apfelmus</u> Zutaten: Äpfel (94%), Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>302 kJ / 72 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,1 g</td></tr><tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,1 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>16,3 g</td></tr><tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>15,3 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>0,3 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,01 g</td></tr></table>	Brennwert	302 kJ / 72 kcal	Fett	0,1 g	- <i>davon gesättigt</i>	0,1 g	Kohlenhydrate	16,3 g	- <i>davon Zucker</i>	15,3 g	Eiweiß	0,3 g	Salz	0,01 g	<u>Gurkensalat</u> Zutaten: Gurke (80%), pflanzliches Öl: Raps; Kräuteressig (Branntweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge) , Zucker, Senf (Senfsaat, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze) , Speisesalz, Gewürze, Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>76 kJ / 18 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,9 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>3,6 g</td></tr><tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>2,1 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>0,6 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,10 g</td></tr></table>	Brennwert	76 kJ / 18 kcal	Fett	0,0 g	- <i>davon gesättigt</i>	0,9 g	Kohlenhydrate	3,6 g	- <i>davon Zucker</i>	2,1 g	Eiweiß	0,6 g	Salz	1,10 g
Brennwert	302 kJ / 72 kcal																												
Fett	0,1 g																												
- <i>davon gesättigt</i>	0,1 g																												
Kohlenhydrate	16,3 g																												
- <i>davon Zucker</i>	15,3 g																												
Eiweiß	0,3 g																												
Salz	0,01 g																												
Brennwert	76 kJ / 18 kcal																												
Fett	0,0 g																												
- <i>davon gesättigt</i>	0,9 g																												
Kohlenhydrate	3,6 g																												
- <i>davon Zucker</i>	2,1 g																												
Eiweiß	0,6 g																												
Salz	1,10 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: Hähnchenbrustfilet natur
in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree
27.10.2025

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, Apfel (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

Tomaten Pasta
Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Gouda Topping
28.10.2025

Spaghetti

Zutaten: Wasser, **Hartweizen** (41%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Trinkwasser, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	823 kJ / 197 kcal
Fett	6,1 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	29,6 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,50 g

Tomaten-Basilikum Sauce

Zutaten: Wasser, Tomaten (39%), Speisesalz, **Weizenmehl**, Tomatenpulver, Zucker, Kartoffelstärke, Gewürze, Basilikum (0,1%), Oregano, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	200 kJ / 48 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	7,5 g
- davon Zucker	6,4 g
Eiweiß	2,2 g
Salz	0,46 g

Geriebener Gouda

Zutaten: **Milch** (94%), Speisesalz, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Kartoffelstärke, Farbstoff: Beta-Carotin.

	pro 100g
Brennwert	1.563 kJ / 373 kcal
Fett	30,2 g
- davon gesättigt	19,5 g
Kohlenhydrate	3,1 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	23,1 g
Salz	1,85 g

Chili sin Carne

mit Happea Meat (auf Erbsenbasis), Paprika, Tomaten & Kidneybohnen, dazu Reis

28.10.2025

Glutenkost: Pikantes Rindergulasch

mit Erbsen und Fingermöhren, dazu Kartoffelschmarrn

28.10.2025

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	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	27,5 g
- davon Zucker	0,1 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	0,50 g

Rindergulasch Erbsen und Fingermöhren, Kartoffelschmarrn

Zutaten: Kartoffeln, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (31%) (Fingermöhren, Erbsen), Rindfleisch (12%), Zwiebeln, Rapsöl, modifizierte Stärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Tomatenmark, Zucker, Kräuter, Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Tomatenpulver, Branntweinessig, Dextrose, Gewürze (enthält SELLERIE)..

pro 100g

Brennwert	329 kJ / 79 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,80 g

Fischstäbchen (paniert)
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
30.10.2025

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

Bio Curry-Linseneintopf
mit roten Linsen, Karotten- & Kartoffelwürfeln
30.10.2025

Bio Roter Linseneintopf mit Curry

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: Kartoffel-Gemüsegericht
mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm
30.10.2025

Naturjoghurt 3,5%
-
30.10.2025

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

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

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% - 30.10.2025	Kartoffelauflauf mit Rahmsauce, überbacken mit jungem Gouda, dazu Pariser Karotten 31.10.2025
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	Kartoffelauflauf Zutaten: Wasser, Kartoffeln (36%), Milch (11%), Vollmilchpulver, Käse (3,9%), Zwiebeln, Butter, Kartoffelstärke, Speisesalz, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Süßmolkenpulver, Muskat, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat. pro 100g Brennwert 550 kJ / 131 kcal Fett 7,5 g - davon gesättigt 4,9 g Kohlenhydrate 10,2 g - davon Zucker 2,6 g Eiweiß 5,4 g Salz 1,22 g Pariser Karotten Gemüse Zutaten: Karotten (81%), Wasser, Weizenmehl, Zucker, Speisesalz, Petersilie, Kartoffelstärke, Muskat, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat. pro 100g Brennwert 132 kJ / 32 kcal Fett 0,4 g - davon gesättigt 0,1 g Kohlenhydrate 6,1 g - davon Zucker 5,0 g Eiweiß 0,7 g Salz 0,52 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.

Currywurstgulasch

mit Geflügelbockwurst, dazu Pommes Frites und Blattsalat mit Joghurtdressing
31.10.2025

Currywurstgulasch mit Geflügelbockwurst

Zutaten: Wasser, Tomatenmark, Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Brantweinessig, Zucker, Speisesalz, Gewürze, modifizierte Stärke, Currypulver (**enthält Senf**), Gewürzextrakte, Glukosesirup, Kräuter, essbare Hülle (aus Rinderkollagen), Säureregulator: Natriumcarbonat; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Natriumascorbat; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Kaliumiodat, Buchenholzrauch.

	pro 100g
Brennwert	436 kJ / 104 kcal
Fett	3,2 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	13,7 g
- davon Zucker	9,9 g
Eiweiß	4,8 g
Salz	1,97 g

Gabelspaghetti

Zutaten: Hartweizengrieß (57%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	622 kJ / 148 kcal
Fett	4,3 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	22,9 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	0,50 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; Brantweinessig (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

Glutenkost: Rührei

mit Spinat und Kartoffeln
31.10.2025

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