

### Eintopf Chili con Carne

mit Rinderhackfleisch, Paprika, Tomatenmark & Kidneybohnen,  
dazu ein Brötchen

02.03.2026

#### Chili con Carne mit Rinderhackfleisch

**Zutaten:** Tomaten (45%), Wasser, Paprika (9,9%), Rindfleisch (9,6%), Mais (5,5%), Rote Bohnen (3,7%), weiße Riesenbohnen, Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, Zucker, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Chillipulver, Pfeffer, Knoblauch, Bohnenkraut, Liebstöckel, Basilikum, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	377 kJ / 90 kcal
Fett	2,6 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	9,9 g
- davon Zucker	7,1 g
Eiweiß	4,2 g
Salz	0,56 g

#### Brötchen\*

**Zutaten:** **Weizenmehl** (64%), **Weizenmalz**, Wasser, Hefe, Speisesalz, **Weizenkleber**, inaktivierte Hefe, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure.

pro 100g

Brennwert	1.072 kJ / 256 kcal
Fett	1,1 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	51,0 g
- davon Zucker	0,3 g
Eiweiß	8,6 g
Salz	1,20 g

### Bio Spaghetti Napoli

Spaghetti mit Tomatensauce, dazu Gouda-Topping

02.03.2026

#### Bio Spaghetti

**Zutaten:** **BIO-Hartweizengrieß** (82%), 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 Tomatensauce

**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

#### Bio Gouda-Topping

**Zutaten:** **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, Speisesalz, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke.

pro 100g

Brennwert	1.419 kJ / 339 kcal
Fett	27,0 g
- davon gesättigt	18,0 g
Kohlenhydrate	1,7 g
- davon Zucker	0,1 g
Eiweiß	23,0 g
Salz	1,70 g

## Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen

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

02.03.2026

### 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 Mais und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing

02.03.2026

### 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

### Balsamicodressing, Salatbar klein

**Zutaten:** Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Honig (5,2%), Zucker, Weinessig (1,8%), **Eigelb** (1,3%), Speisesalz, **Senfsaat**, Branntweinessig, 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

### Mais

**Zutaten:** Mais (90%), Wasser, Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure.

pro 100g

Brennwert	384 kJ / 92 kcal
Fett	2,7 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	11,0 g
- davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,43 g

### Joghurtdressing, 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

<b>Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen</b> aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und Erbsen-Kartoffelstampf <b>02.03.2026</b>	<b>Verschiedene Blattsalate</b> Mit Mais und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing <b>02.03.2026</b>														
	<b>Blattsalat</b> <b>Zutaten:</b> Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>74 kJ / 18 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</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	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
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														

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.

**Putengeschnetzeltes**  
mit Reis, dazu Bohnensalat in Rahm  
**03.03.2026**

**Bio Happea Meat Gyros**  
(auf Erbsenbasis) auf Bulgur mit Tomaten & Erbsen  
**03.03.2026**

**Putengeschnetzeltes**

**Zutaten:** Wasser, Tomaten, Putenbrust, Karotten, Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Zucker, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	243 kJ / 58 kcal
Fett	1,8 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	5,5 g
Salz	1,00 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

**Farmersalat**

**Zutaten:** Mayonnaise (pflanzliches Öl: Raps; **Eigelb**, Branntweinessig, **Senfsaat**, Zucker, Gewürzextrakt (Speisesalz), Gewürze), Karotten (20%), **Sellerie** (20%), Porree (20%), **Magermilchjoghurt**, Branntweinessig, 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

**Bio Veg. Gyros aus Happea**

**Zutaten:** Wasser, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (19%), BIO-Rapsöl (6,4%), 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 Erbsen-Tomaten-Bulgur**

**Zutaten:** BIO-Tomate, Wasser, **Bio-Hartweizen** (12%), BIO-Tomatenmark, BIO-Erbsen (8,7%), BIO-Rapsöl, Speisesalz, BIO-Petersilie, BIO-Zucker, BIO-Paprika, BIO-Knoblauch, BIO-Oregano, Bio Thymian, Rauch.

	pro 100g
Brennwert	438 kJ / 105 kcal
Fett	4,3 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	12,8 g
- davon Zucker	3,7 g
Eiweiß	3,1 g
Salz	1,17 g

## Glutenkost: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis

03.03.2026

### 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

## Geflügelbratwurst

in dunkler Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln

04.03.2026

### 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

### Kartoffeln

**Zutaten:** Kartoffeln (99%), Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	298 kJ / 71 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

### Rotkohl

**Zutaten:** Rotkohl (57%), Äpfel (15%), Zwiebeln, Kartoffeln, pflanzliches Öl: Raps; Zucker, Kräuternessig (Branntweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge), Speisesalz, Glukose-Fruktose-Sirup, Pfeffer, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumjodat.

pro 100g

Brennwert	340 kJ / 81 kcal
Fett	4,2 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	9,6 g
- davon Zucker	8,0 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	1,43 g

### Geflügelsauce

**Zutaten:** Wasser, Geflügel (16%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), Tomaten (11%), Karotten (5,3%), Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Zucker, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumjodat.

pro 100g

Brennwert	234 kJ / 56 kcal
Fett	2,4 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	2,5 g
Eiweiß	3,7 g
Salz	0,92 g

**Bio Kartoffelaufauf**  
mit Porree, überbacken mit jungem Gouda  
**04.03.2026**

**Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne**  
in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern  
**04.03.2026**

**Bio Kartoffelaufauf mit Porree**

**Zutaten:** BIO-Kartoffeln (53%), Wasser, BIO-Porree (14%), BIO-Zwiebel, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, **BIO-Frischkäse** (3,6%), **BIO-Sahne** (2,0%), **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter** (0,2%), **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, BIO-Muskatnuss, Reifungskultur, BIO-Knoblauch, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Pfeffer, BIO-Maisstärke, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	367 kJ / 88 kcal
Fett	3,4 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	10,8 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,84 g

**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

## Bio-/Fairtrade®-Banane

04.03.2026

### 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

## Verschiedene Blattsalate

Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und Hausdressing  
04.03.2026

### 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 (29%); Zucker, Branntweinessig (2,4%), **Eigelb** (1,9%), Speisesalz, **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.243 kJ / 297 kcal
Fett	29,8 g
- davon gesättigt	2,4 g
Kohlenhydrate	10,1 g
- davon Zucker	5,1 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	1,89 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

### Joghurtdressing, 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

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.

## Nudelaufauf

mit Brokkoli und Hähnchen, überbacken mit jungem Gouda

05.03.2026

### Nudelaufauf mit Brokkoli und Hähnchen

**Zutaten:** Wasser, **Hartweizengrieß**, Brokkoli (15%), Hähnchenbrustfilet (7,9%), **Milch** (3,6%), **Käse** (2,4%), **Vollmilchpulver**, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Trinkwasser, **Butter**, Stärke, Starterkulturen, Dextrose, **Süßmolkenpulver**, mikrobielles Lab, Muskat, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	483 kJ / 115 kcal
Fett	3,1 g
- davon gesättigt	1,8 g
Kohlenhydrate	14,9 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	6,5 g
Salz	0,67 g

## Hähnchengeschnetzeltes

mit Kohlrabigemüse, dazu Salzkartoffeln

05.03.2026

### 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

### 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; Branntweinessig (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

### Kartoffeln

**Zutaten:** Kartoffeln (99%), Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	298 kJ / 71 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-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



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: Truthahnschnitzel "natur"

in Rahmsoße, dazu Fingermöhren, Erbsen & Reis

05.03.2026

#### 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

### Naturjoghurt 3,5%

-

05.03.2026

#### 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

**05.03.2026**

**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

Thunfisch-Tomaten-Sauce mit Vollkornspirelli, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing  
**06.03.2026**

**Zutaten:** Wasser, Tomaten (40%), **Thunfisch** (7,9%), Speisesalz, **Weizenmehl**, Gewürze, Kartoffelstärke, Karotten, Zwiebelpulver, Basilikum, Lauchpulver, Knoblauch, Gewürz (Liebstöckel), Thymian, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	231 kJ / 55 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	6,4 g
- davon Zucker	5,7 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,60 g

**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

**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

**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

### Bio Kartoffelauflauf

mit Erbsen und Möhren, überbacken mit jungem Gouda  
06.03.2026

### Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse &  
Kokosnussmilch  
06.03.2026

#### Bio Kartoffelauflauf mit Erbsen und Möhren

**Zutaten:** BIO-Kartoffeln (26%), BIO-Karotte (19%), BIO-Erbsen (19%), Wasser, BIO-Zwiebel, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, **BIO-Frischkäse**, **BIO-Sahne**, **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	352 kJ / 84 kcal
Fett	3,5 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g
- davon Zucker	1,8 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	0,59 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