

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, Chilipulver, 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-Tomatensmark** (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

Verschiedene Blattsalate
 Mit Mais und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und
 Joghurtdressing
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%) (KUHMILCH, 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

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: Guarkeimehl; 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

Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen
 aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und
 Erbsen-Kartoffelstampf
02.03.2026

Verschiedene Blattsalate
 Mit Mais und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und
 Joghurtdressing
02.03.2026

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

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, Triphosphat.

	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, Kräuteressig (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 Kartoffelauflauf
mit Porree, überbacken mit jungem Gouda
04.03.2026

Bio Kartoffelauflauf 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

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

Feine Süßkartoffel-Gnocchi in hausgemachter Gemüse-Sahnesauc, verfeinert mit Kräutern

Zutaten: Gnocchi mit Süßkartoffel (34%) (Kartoffeln, Süßkartoffeln (27%), Stärke, Maisgrieß, Rapsöl, Speisesalz, Verdickungsmittel Guarkefmehl, 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

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-/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: Guarkeimehl; 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.

Nudelauflauf

mit Brokkoli und Hähnchen, überbacken mit jungem Gouda
05.03.2026

Nudelauflauf 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
Fingermöhrchen und Erbsen, dazu Langkornreis**

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (28%) (Fingermöhrchen, 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, Geflügeextrakt, 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

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%

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

Thunfisch Pasta

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

06.03.2026

Thunfisch-Tomaten-Sauce**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

Vollkorn Spirelli**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

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

Bio Kartoffelauflauf

mit Erbsen und Möhren, überbacken mit jungem Gouda
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-Knobauch, 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

Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse & Kokosnussmilch
06.03.2026

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, Zuckerrübelsirup, Gewürze, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürzextrakte, Tomatenmark, Hühnerfett, Geflügeextrakt, Knobauch, 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

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. Z1a= 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.