

Happea Meat Bolognese

(auf Erbsenbasis) mit Tomaten, Möhren & Porree, dazu Vollkorn-Spirelli
09.03.2026

Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur

in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree
09.03.2026

Veg. Bolognese mit Happea

Zutaten: Tomaten (47%), Wasser, Zwiebeln (2,6%), Karotten (2,5%), **Knollensellerie**, Porree, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (2,3%), Speisesalz, Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Zucker, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Vollkorn Spirelli

Zutaten: Wasser, **Vollkornhartweizengrieß** (40%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	738 kJ / 176 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

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	0 kJ / 0 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

Verschiedene Blattsalate

Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und Joghurdressing
09.03.2026

Kichererbsen

Zutaten: Kichererbsen (98%), Wasser, Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Kidneybohnen

Zutaten: Rote Kidneybohnen (85%), Wasser, Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Joghurdressing, 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	0 kJ / 0 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

Cocktaildressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Tomaten (19%), Zucker, Brantweinessig (1,8%), Speisesalz, **Eigelb** (1,2%), **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Schnitzelspaß im Frühling

Putenschnitzel auf Kohlrabigemüse, dazu Kartoffel-Bärlauch-Gratin
10.03.2026

Putenschnitzel*

Zutaten: Putenbrustfilet (60%), **Weizenmehl**, pflanzliches Öl: Raps; Stärke, Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Hausgemachtes Kartoffelpüree

Zutaten: Kartoffeln (62%), **Milch** (36%), **Butter** (1,3%), Speisesalz, Muskat, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Kohlrabigemüse

Zutaten: Kohlrabi (75%), Wasser, **Vollmilchpulver**, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, Zucker, Muskat, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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.

mit Erbsen & Möhren, überbacken mit jungem Gouda
10.03.2026

Bio Ravioliauflauf mit Erbsen und Möhren

Zutaten: Wasser, **BIO-Hartweizengrieß** (15%), BIO-Karotte (13%), BIO-Erbsen (12%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, **BIO-Frischkäse**, Trinkwasser, BIO-Zwiebel, **Paniermehl (BIO-Weizenmehl**, Hefe, Speisesalz) , BIO-Tomatenmark, **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Sahne**, BIO-Sonnenblumenöl, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, Meersalz, **BIO-Magermilchpulver**, Bio Gemüsebrühe (Meersalz, BIO-Maltodextrin, BIO-Rohrzucker, Bio-Gemüsepulver, BIO-Karamellzucker, BIO-Sonnenblumenöl) , BIO-Gewürze, **BIO-Butter**, **BIO-Milcheiweiß**, Reifungskultur, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, BIO-Knoblauch, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Bami Goreng

Nudelpfanne mit Hühnerfleisch und Karottenstreifen
10.03.2026

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	0 kJ / 0 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

Glutenkost: Pikantes Rindergulasch
mit Erbsen und Fingermöhren, dazu Kartoffelschmarrn
10.03.2026

**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, Brantweinessig, Dextrose, Gewürze (enthält SELLERIE)..

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Bio-Kartoffel-Käsebratling
(Erbsen, Möhren, Zwiebeln) auf Tomatenreis, dazu Kräuterquark
11.03.2026

Bio Gemüse Bratling

Zutaten: **BIO-Haferflocken**, Wasser, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Kartoffeln, BIO-Karotte, BIO-Erbsen (13%), BIO-Zwiebel, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, BIO-Muskatnuss, BIO-Knoblauch, BIO-Paprika, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, Rauch.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

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	0 kJ / 0 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

Bio Tomatenreis

Zutaten: Wasser, BIO-Tomatenmark (32%), BIO-Erbsen (9,2%), BIO-Zwiebel, BIO-Reis (8,3%), Speisesalz, BIO-Zucker, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Paprika, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Bolognesesauce vom Rind

mit Vollkornspirelli

11.03.2026

Rinder-Bolognese

Zutaten: Tomaten (51%), Wasser, Rindfleisch (15%), Zwiebeln, Speisesalz, Zucker, Gewürze, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Oregano, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	0 kJ / 0 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

Vollkorn Spirelli

Zutaten: Wasser, **Vollkornhartweizengrieß** (40%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	738 kJ / 176 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: Putengeschnetzeltes

mit Brokkoli und Karotten, dazu Salzkartoffeln

11.03.2026

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	0 kJ / 0 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

11.03.2026

Bio-/Fairtrade®-Banane**Zutaten:** Bio-/Fairtrade®-Banane.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Verschiedene BlattsalateMit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und Hausdressing
11.03.2026**Blattsalat****Zutaten:** Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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	0 kJ / 0 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

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	0 kJ / 0 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

Karottenstreifen Salatbar**Zutaten:** Karotten 100g.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

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	0 kJ / 0 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 Käse und Spinat, überbacken mit Semmelbröseln
12.03.2026

Nudelaufauf mit Spinat, Semmelbröseln

Zutaten: Wasser, **Hartweizengrieß** (14%), Spinat (6,6%), **Milch** (5,6%), **Weizenmehl**, **Vollmilchpulver**, **Käse** (3,0%), Speisesalz, Kartoffelstärke, **Sahne**, **Butter**, Starterkulturen, **Laktose**, **Milcheiweiß**, **Magermilchpulver**, **Süßmolkenpulver**, mikrobielles Lab, Reisstärke, Muskat, Zucker, Hefe, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Verdickungsmittel: Xanthan, Guarkernmehl; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, natürliche Aromen, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Brokkoli-Creme-Suppe

mit Kartoffelwürfeln & milder Käsenote, dazu Hähnchenbruststreifen
12.03.2026

Brokkolicremesuppe mit Schmierkäse

Zutaten: Wasser, Brokkoli (20%), Kartoffeln (16%), Karotten, **Sahne** (6,0%), Zwiebeln, Porree, Speisesalz, **Käse** (1,2%), Kartoffelstärke, Petersilie, **Butter**, Pfeffer, Muskat, **Süßmolkenpulver**, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Hähnchenbruststreifen*

Zutaten: Hähnchenbrustfilet (92%), Trinkwasser, Stärke, Speisesalz, Dextrose.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Lammhacksteak
auf Ratatouillegemüse, dazu Salzkartoffeln
12.03.2026

Glutenkost: Kartoffel-Gemüsegericht
mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm
12.03.2026

Lammhacksteak*

Zutaten: Lammfleisch (70%), Zwiebeln (15%), **Weizenmehl**, Eiklar (2,0%), Speisesalz, Kartoffelstärke, Knoblauch, Gemüsepulver, Gewürze, Gemüseextrakt, Würzextrakte, Trockenglucosesirup, Dextrose, Hefe, Zucker, **Sellerie**, **Senf**.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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	0 kJ / 0 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

Ratatouille

Zutaten: Tomaten, Wasser, Aubergine (11%), Zucchini (11%), Paprika (8,3%), Zwiebeln, Speisesalz, **Weizenmehl**, Zucker, Kartoffelstärke, Oregano, Basilikum, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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-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	0 kJ / 0 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

Naturjoghurt 3,5%		Naturjoghurt 3,5%	
-		-	
12.03.2026		12.03.2026	
Dessert Naturjoghurt 3,5 %		Dessert Naturjoghurt 3,5 %	
Zutaten: Joghurt 100g.		Zutaten: Joghurt 100g.	
	pro 100g		pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 kcal	Brennwert	0 kJ / 0 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.

Kleines Kraftpaket

Happea Frikadelle (auf Erbsenbasis) mit Salzkartoffeln, dazu
Kräuterquark
13.03.2026

Veg. Happea-Frikadelle

Zutaten: Wasser, Tomaten, Zwiebeln, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (10%), **Hafervollkornflocken** (8,0%), Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, **Senfsaat**, Zucker, Knoblauch, Gewürze, Brantweinessig, Paprikapulver geräuchert, Pfeffer, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Methylcellulose; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	0 kJ / 0 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

Gabelspaghetti

Zutaten: Hartweizengrieß (70%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	622 kJ / 148 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

Kräuterquark

Zutaten: Magermilch (85%), Milch (9,9%), Petersilie, Kulturen, Speisesalz, Zucker, Schnittlauch, Dill, Pfeffer, Knoblauch, mikrobielles Lab, pflanzliches Öl: Raps; Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	0 kJ / 0 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

Spinatknödel

in Kräuter-Rahm-Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln
13.03.2026

Spinatknödel*

Zutaten: Weizenbrötchen (37%) (**Weizenmehl**, Trinkwasser, Speisesalz, Hefe, pflanzliches Öl: Sonnenblumenöl), Blattspinat (14%), **Vollei** (12%), Trinkwasser, Emmentaler (8,0%), Zwiebeln, **Gouda**, **Weizengluten**, **Sahne**, Speisesalz, Stärke, Gewürze, Glukosesirup, Gewürzextrakte, Säureregulator: Natriumcitrate; Backtriebmittel: Natriumcarbonat.

pro 100g

Brennwert	0 kJ / 0 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

Gabelspaghetti

Zutaten: Hartweizengrieß (70%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	622 kJ / 148 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

Kräuter-Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, Milch, Sahne (9,6%), Käse (2,9%), Weizenmehl, Petersilie, Kartoffelstärke, Speisesalz, Schnittlauch, Butter (0,2%), Dill, Süßmolkenpulver, Muskat, Knoblauch, Zitronengras, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	0 kJ / 0 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 (Brantweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge), Speisesalz, Glukose-Fruktose-Sirup, Pfeffer, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	0 kJ / 0 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

Kleines Kraftpaket Happea Frikadelle (auf Erbsenbasis) mit Salzkartoffeln, dazu Kräuterquark 13.03.2026	Spinatknödel in Kräuter-Rahm-Sauce, dazu Rotkohl und Salzkartoffeln 13.03.2026
	Kartoffeln Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz. pro 100g Brennwert 0 kJ / 0 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.

Happea Meat Frikadelle
(auf Erbsenbasis) auf buntem Gemüseallerlei (Tomaten, Brokkoli & Möhre), dazu Salzkartoffeln
13.03.2026

Glutenkost: Rührei
mit Spinat und Kartoffeln
13.03.2026

Veg. Happea-Frikadelle

Zutaten: Wasser, Tomaten, Zwiebeln, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (10%), **Hafervollkornflocken** (8,0%), Bio-Faba-Proteinkonzentrat, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, **Senfsaat**, Zucker, Knoblauch, Gewürze, Brantweinssig, Paprikapulver geräuchert, Pfeffer, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Methylcellulose; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Buntes Gemüse in Tomatensauce

Zutaten: Tomaten (28%), Wasser, Karotten (11%), Brokkoli (11%), Aubergine (11%), Zucchini (11%), Zwiebeln, **Weizenmehl**, Zucker, Speisesalz, Kartoffelstärke, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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	0 kJ / 0 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 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	0 kJ / 0 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

Verschiedene Blattsalate

Mit Tomaten und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing
13.03.2026

Gurkenscheiben

Zutaten: Gurke 100g.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

Tomatenscheiben

Zutaten: Tomaten 100g.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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

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	0 kJ / 0 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

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	0 kJ / 0 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

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	0 kJ / 0 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.