

Hähnchenoberkeule (ausgelöst)
in dunkler Sauce, dazu Erbsen natur und Spätzle
30.03.2026

Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur
in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree
30.03.2026

Hähnchenoberkeule

Zutaten: Hähnchenkeule (83%), Wasser, Speisesalz, Kartoffelstärke, Gewürze, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Trennmittel: Natriumcarbonat.

	pro 100g
Brennwert	779 kJ / 186 kcal
Fett	13,3 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,4 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	16,3 g
Salz	1,18 g

Erbsen natur

Zutaten: Erbsen (98%), Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	368 kJ / 88 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	13,2 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	7,0 g
Salz	1,08 g

Geflügelsauce

Zutaten: Wasser, Geflügel (16%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)) , Tomaten (10%), Karotten (5,1%), Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	241 kJ / 58 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	5,2 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,90 g

Spätzle

Zutaten: Hartweizengrieß (45%), Wasser, Ei (5,0%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	875 kJ / 209 kcal
Fett	5,5 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	32,7 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	6,1 g
Salz	0,50 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	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

Hausgemachtes Dessert: Erdbeerjoghurt

30.03.2026

Dessert Joghurt Quark Erdbeere

Zutaten: Joghurt (57%), Speisequark, Zucker, Erdbeeren (7,6%), Wasser, **Sahne**, Maisstärke, Speisesalz, färbende Lebensmittel (Konzentrat aus schwarzen Karotten, Hibiskus, Kurkumaextrakt), Karamellzuckersirup, Maltodextrin, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Aroma.

	pro 100g
Brennwert	382 kJ / 91 kcal
Fett	1,7 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	14,3 g
- davon Zucker	14,3 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,11 g

Vegetarisches Schnitzel (Sojabasis)

auf Spätzle, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse

31.03.2026

Veg. Schnitzel

Zutaten: Trinkwasser, **Weizenmehl** (20%), **Sojaprotein** (18%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Verdickungsmittel: Methylcellulose; Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe.

	pro 100g
Brennwert	1.058 kJ / 253 kcal
Fett	14,0 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	19,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	12,0 g
Salz	1,30 g

Reis

Zutaten: Reis 106g, 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

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

Glutenkost: Pikantes Rindergulasch
mit Erbsen und Fingermöhren, dazu Kartoffelschmarrn
31.03.2026

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, 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

Bio-/Fairtrade®-Banane

31.03.2026

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

Bio-Kartoffel-Käsebratling

(Erbsen, Möhren, Zwiebeln) mit Tomaten-Rahmsauce und Spirelli
01.04.2026

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	672 kJ / 160 kcal
Fett	5,2 g
- davon gesättigt	2,8 g
Kohlenhydrate	19,9 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	7,0 g
Salz	0,66 g

Bio Spirelli

Zutaten: BIO-Hartweizengrieß (70%), Wasser, BIO-Rapsöl, Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	806 kJ / 193 kcal
Fett	7,9 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	25,7 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,0 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

Glutenkost: Putengeschnetzeltes

mit Brokkoli und Karotten, dazu Salzkartoffeln
01.04.2026

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	303 kJ / 72 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	5,0 g
Salz	0,90 g

Apfel - 01.04.2026	Eieromelette mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln 02.04.2026
Apfel Zutaten: Apfel. pro 100g Brennwert255 kJ / 61 kcal Fett0,0 g - davon gesättigt0,2 g Kohlenhydrate14,4 g - davon Zucker10,3 g Eiweiß0,3 g Salz0,00 g	Eieromelette* Zutaten: Ei (73%), Magermilch, Speisesalz, Gewürz (Pfeffer), Verdickungsmittel: Xanthan, Guarkernmehl; Säuerungsmittel: Citronensäure. pro 100g Brennwert522 kJ / 125 kcal Fett8,4 g - davon gesättigt2,7 g Kohlenhydrate2,0 g - davon Zucker1,3 g Eiweiß10,4 g Salz0,09 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 Brennwert217 kJ / 52 kcal Fett3,1 g - davon gesättigt0,7 g Kohlenhydrate2,8 g - davon Zucker1,5 g Eiweiß1,9 g Salz0,78 g Kartoffeln Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz. pro 100g Brennwert298 kJ / 71 kcal Fett0,1 g - davon gesättigt0,1 g Kohlenhydrate14,4 g - davon Zucker1,5 g Eiweiß1,7 g Salz0,50 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: Kartoffel-Gemüsegericht
mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm
02.04.2026

Dessert: Milchreis
-
02.04.2026

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

Milchreis

Zutaten: Milch (70%), Wasser, Rundkornreis (5,0%), Zucker, modifizierte Stärke, Speisesalz, Aroma.

	pro 100g
Brennwert	453 kJ / 108 kcal
Fett	2,1 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	19,0 g
- davon Zucker	9,9 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,18 g