

Marinierte Kartoffeln

in Paprika-Marinade mit Tzatziki, dazu Karottensalat natur
11.05.2026

Kartoffeln mit Paprikamarinade

Zutaten: Kartoffeln (92%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Gewürze, Pfeffer, Chillipulver, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	500 kJ / 119 kcal
Fett	5,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,71 g

Tzatziki

Zutaten: Magermilch (47%), Joghurt, Gurke (20%), Sahne, Schnittlauch, Speisesalz, Petersilie, Kulturen, Knoblauch, Dill, Pfeffer, mikrobielles Lab, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	236 kJ / 56 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

Möhrensalat

Zutaten: Karotten (77%), Zucker, Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Kräuteressig, Petersilie, Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	385 kJ / 92 kcal
Fett	4,4 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	12,0 g
- davon Zucker	12,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,50 g

Putengeschnetzeltes

mit Erbsengemüse und Gabelspaghetti
11.05.2026

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	4,5 g
- davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	5,5 g
Salz	1,00 g

Gabelspaghetti

Zutaten: Hartweizengrieß (70%), 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

Erbsengemüse

Zutaten: Erbsen (71%), Wasser, Zucker, Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Muskat, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	302 kJ / 72 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	11,5 g
- davon Zucker	2,3 g
Eiweiß	5,2 g
Salz	0,83 g

Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur
in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree
11.05.2026

Hähnchenbrust mit Rotkohl und Püree

Zutaten: Wasser, Rotkohl (Rotkohl, Brantweinessig, Zucker, Weinessig, Speisesalz), Hähnchenbrustfilet (16%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose, Säureregulator Natriumcitrat), Kartoffelpüreefloeken (Kartoffeln, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Rapsöl, Äpfel (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

Naturjoghurt 3,5%

-
11.05.2026

Dessert Naturjoghurt 3,5 %

Zutaten: Joghurt 100g.

	pro 100g
Brennwert	276 kJ / 66 kcal
Fett	3,5 g
- davon gesättigt	2,3 g
Kohlenhydrate	4,1 g
- davon Zucker	4,1 g
Eiweiß	4,5 g
Salz	0,13 g

Geflügelbratwurst

in dunkler Sauce, dazu Fingermöhren natur und Salzkartoffeln
12.05.2026

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

Geflügelsauce

Zutaten: Wasser, Geflügel (16%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), Tomaten (10%), Karotten (5,1%), Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Wacholderbeeren, 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

Fingermöhren natur

Zutaten: Karotten (98%), Speisesalz, Zucker, Petersilie, Pfeffer, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	156 kJ / 37 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	6,6 g
- davon Zucker	6,4 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,93 g

Vollkorn-Tomaten-Pasta

Vollkornspirelli mit Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Gurkensalat
natur
12.05.2026

Vollkorn Spirelli

Zutaten: Vollkornhartweizengrieß (49%), Wasser, 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

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

Gurkensalat

Zutaten: Gurke (80%), pflanzliches Öl: Raps; Kräuteressig (Brantweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge), Zucker, **Senf** (Senfsaat, Brantweinessig, Speisesalz, Gewürze), Speisesalz, Gewürze, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	76 kJ / 18 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	3,6 g
- davon Zucker	2,1 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	1,10 g

Glutenkost: Kartoffel-Gemüsegericht
mit Karotten, Broccoli und Blumenkohl in Rahm
12.05.2026

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

Kartoffel-Lachs-Gericht

Cremige Lachs-Sauce verfeinert mit Dill, dazu Salzkartoffeln und Tomatensalat natur
13.05.2026

Lachs-Rahm Sauce mit Dill

Zutaten: Wasser, Milch (12%), Wildlachs (12%), Zwiebeln, Sahne (3,9%), Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; Weizenmehl, Kartoffelstärke, Speisesalz, Senfsaat, Zucker, Dill, Branntweinessig, Muskat, Zitronengras, Gewürze, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	187 kJ / 45 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	3,5 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	0,96 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

Tomatensalat

Zutaten: Tomaten (91%), pflanzliches Öl: Raps; Balsamicoessig (Traubenmostkonzentrat, Weinessig), Zucker, Speisesalz, Kräuter, Knoblauch, Gewürze, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	334 kJ / 80 kcal
Fett	7,0 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	3,1 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	0,9 g
Salz	0,00 g

Happea Meat Gyros

(auf Erbsenbasis) mit Zaziki, dazu Wedges und Rotkrautsalat
13.05.2026

Veg. Gyros aus Happea

Zutaten: Wasser, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (19%), pflanzliches Öl: Raps (16%); Bio-Ackerbohnen-Proteinkonzentrat, Speisesalz, Gewürze, Paprikapulver geräuchert, Thymian, Oregano, Cumin, Pfeffer, Koriander, Chillipulver, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	934 kJ / 223 kcal
Fett	15,9 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	4,3 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	14,1 g
Salz	1,81 g

Vollkornreis

Zutaten: Reis (50%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	749 kJ / 179 kcal
Fett	1,2 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	35,3 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,50 g

Tzatziki

Zutaten: Magermilch (47%), Joghurt, Gurke (20%), Sahne, Schnittlauch, Speisesalz, Petersilie, Kulturen, Knoblauch, Dill, Pfeffer, mikrobielles Lab, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	236 kJ / 56 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

Gurkensalat in Rahm

Zutaten: Gurke (60%), Magermilchjoghurt (8,0%), pflanzliches Öl: Raps; Wasser, Zucker, Sahne (4,8%), Eigelb, Senfsaat, Branntweinessig, Zwiebeln, Gewürze, Kräuter, Dill, Säuerungsmittel: Äpfelsäure, Citronensäure, Weinsäure.

	pro 100g
Brennwert	806 kJ / 193 kcal
Fett	17,0 g
- davon gesättigt	1,5 g
Kohlenhydrate	9,1 g
- davon Zucker	9,0 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	1,10 g

Glutenkost: Hähnchenbrust

in heller Bratensoße, verfeinert mit Apfelmarm dazu Gemüserais mit Möhrenstreifen und Romanescoröschen
13.05.2026

Hähnchenbrust in Sauce mit Gemüserais

Zutaten: Reis gegart, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (15%) (Karotten, Romanesco), Hähnchenbrustfilet (18%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose, Säureregulator Natriumcitrat), Apfelmarm (4%), modifizierte Stärke, Zwiebeln, Hühnerfett, Rapsöl, Tomatenmarm, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürze (enthält SELLERIE), Geflügelextrakt, Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Branntweinessig, Zucker, Dextrose, Kräuter..

	pro 100g
Brennwert	380 kJ / 91 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	12,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,42 g

Bio-/Fairtrade®-Banane

-

13.05.2026

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

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.