

Hähnchengulasch "Ungarische Art"
mit Paprikastreifen, dazu Spätzle und Rotkrautsalat
18.05.2026

Bio Kartoffelauf
mit Brokkoli & Blumenkohl, überbacken mit jungem Gouda
18.05.2026

Hähnchengulasch "Ungarische Art"

Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (28%), Tomaten, Geflügel (8,1%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)) , Paprika (7,6%), Karotten, Zwiebeln, **Weizenmehl**, Porree, Trinkwasser, Speisesalz, Kartoffelstärke, Stärke, Dextrose, Knoblauch, Pfeffer, Gewürze, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	328 kJ / 78 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	9,6 g
Salz	0,88 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

Rotkohlsalat

Zutaten: Rotkohl (70%), Zucker, pflanzliches Öl: Raps; Kräuternessig, Wasser, Apfel (Apfel, Antioxidationsmittel: Caliumascorbat) , Speisesalz, Zwiebeln, **Senf (Senfsaat, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze)** , Gewürze, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	432 kJ / 103 kcal
Fett	6,9 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	8,9 g
- davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,82 g

Bio Kartoffelauf mit Blumenk., Brokk.

Zutaten: BIO-Kartoffeln (37%), BIO-Blumenkohl (19%), Wasser, BIO-Brokkoli (12%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, **BIO-Frischkäse** (2,7%), **BIO-Sahne** (1,9%), **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	325 kJ / 78 kcal
Fett	3,4 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	7,7 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,58 g

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne

in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern

18.05.2026

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

Rinderfrikadelle

auf Kartoffelgratin, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse

19.05.2026

Hausgemachte Rinderfrikadelle

Zutaten: Rindfleisch (58%), pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; Zwiebeln, Wasser, Ei (6,7%), Weizenmehl, Speisesalz, Pfeffer, Hefe, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.114 kJ / 266 kcal
Fett	23,7 g
- davon gesättigt	4,8 g
Kohlenhydrate	3,9 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	9,8 g
Salz	0,90 g

Kartoffelgratin

Zutaten: Kartoffeln (57%), Wasser, Milch (5,4%), Vollmilchpulver, Käse (2,6%), Zwiebeln, Kartoffelstärke, Butter (1,3%), Speisesalz, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Süßmolkenpulver, Muskat, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	460 kJ / 110 kcal
Fett	4,5 g
- davon gesättigt	3,0 g
Kohlenhydrate	12,8 g
- davon Zucker	1,9 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	1,23 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

Nudeln à la Pesto
Penne Nudeln mit Tomatenpesto, dazu Mais natur
19.05.2026

Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe
mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse &
Kokosnussmilch
19.05.2026

Penne mit Tomaten-Pesto

Zutaten: Tomaten (37%), Wasser, **Hartweizengrieß** (18%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, **Käse (Milch)**, Speisesalz, mikrobielles Lab), Kürbiskerne (0,4%), Oregano, Thymian, Knoblauch, Chillipulver, Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	702 kJ / 168 kcal
Fett	7,8 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	18,8 g
- davon Zucker	4,7 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	1,07 g

Mais natur

Zutaten: Mais.

	pro 100g
Brennwert	463 kJ / 111 kcal
Fett	1,4 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	19,0 g
- davon Zucker	7,5 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,02 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

Kartoffelrösti

mit Zucchini Tomatengemüse, dazu Kräuterquark
20.05.2026

Kartoffelrösti*

Zutaten: Kartoffeln (90%), pflanzliches Öl: Sonnenblumen; Dextrose, Zwiebelpulver, Speisesalz, weißer Pfeffer, Stabilisator: Dinatriumdiphosphat.

	pro 100g
Brennwert	696 kJ / 166 kcal
Fett	7,0 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	22,5 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	0,90 g

Ketchup

Zutaten: Tomatenmark (50%), Branntweinessig, Zucker, modifizierte Stärke, Speisesalz, Wasser, Gewürze.

	pro 100g
Brennwert	529 kJ / 126 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	29,1 g
- davon Zucker	20,7 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	2,20 g

Brokkoli natur

Zutaten: Wasser, Brokkoli (46%), Speisesalz, Zucker, Muskat, Pfeffer, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	75 kJ / 18 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	2,0 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,66 g

One-Pot-Lasagne

mit Penne Nudeln, Rinderhackfleisch & Béchamel-Käse-Sauce,
dazu Gurkensalat in Rahm
20.05.2026

One-Pot-Lasagne mit Rinderhackfleisch

Zutaten: Wasser, Tomaten (30%), Rindfleisch (11%), **Hartweizengrieß** (9,2%), **Milch** (6,7%), Zwiebeln, Speisesalz, **Weizenmehl**, Zucker, Kartoffelstärke, Gewürze, Oregano, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Basilikum, Knoblauch, Thymian, Muskat, Lorbeerblätter gemahlen, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Farbstoff: Beta-Carotin; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	452 kJ / 108 kcal
Fett	3,8 g
- davon gesättigt	1,5 g
Kohlenhydrate	12,2 g
- davon Zucker	4,5 g
Eiweiß	5,3 g
Salz	0,86 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	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: Kartoffeltasche
mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse
20.05.2026

Kartoffeltasche mit Frischkäse-Kräuterfüllung und Rahmgemüse

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (39%) (Blumenkohl, Karotten, Broccoli, Porree), Kartoffeltaschen (32%) (Kartoffeln (71%), FRISCHKÄSE (13%), Sonnenblumenöl, Stärke, Kräuter, SAHNE, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), MILCHEIWEIß, Rapsöl, Gewürze, Dextrose), teilentrahmte MILCH, SAUERRAHM (5%), modifizierte Stärke, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), MAGERMILCHJOGHURTPULVER, Zucker, Dextrose, Gewürze, Gemüsepulver (Zwiebeln, Pastinaken)..

pro 100g

Brennwert	443 kJ / 106 kcal
Fett	6,0 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	1,05 g

Bio-/Fairtrade®-Banane

-
20.05.2026

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.

Fischstäbchen (paniert)
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
21.05.2026

Bio Rahm-Geschnetzeltes
mit Happea Geschnetzeltem (auf Erbsenbasis), Erbsen & Möhren,
dazu Reis
21.05.2026

Fischstäbchen

Zutaten: Alaska-Seelachsfilet (65%), Weizenmehl, pflanzliches Öl: Sonnenblumen; Kartoffelstärke, Wasser, Speisesalz, Gewürze (Pfeffer, Paprika), Hefe.

	pro 100g
Brennwert	820 kJ / 196 kcal
Fett	8,6 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	17,3 g
- davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	11,8 g
Salz	0,93 g

Rahmspinat

Zutaten: Spinat (70%), Wasser, Sahne (4,0%), pflanzliches Öl: Raps; Laktose, Milchweiß, Magermilchpulver, Reisstärke, Speisesalz, Zucker, Verdickungsmittel: Guarkeimehl, Xanthan; natürliche Aromen.

	pro 100g
Brennwert	217 kJ / 52 kcal
Fett	3,1 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	2,8 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,9 g
Salz	0,78 g

Kartoffeln

Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	298 kJ / 71 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	14,4 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,50 g

Gelber Reis mit Kurkuma

Zutaten: Wasser, Reis, Speisesalz, Currypulver (enthält Senf), Kurkuma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	637 kJ / 152 kcal
Fett	0,7 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	32,3 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	2,86 g

Bio Veg. Geschnetz. aus Happea Erbs., Möhr.

Zutaten: Wasser, BIO-Milch 1,5%, BIO-Karotte, BIO-Erbsen, BIO-Zwiebel, BIO-Sahne (6,8%), BIO-Tomatenmark, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (2,8%), Speisesalz, Bio-Ackerbohnen-Proteinkonzentrat, BIO-Weizenmehl, BIO-Zucker, BIO-Weizenstärke, BIO-Butter, BIO-Muskatnuss, BIO-Paprika, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, Rauch, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	302 kJ / 72 kcal
Fett	2,9 g
- davon gesättigt	1,8 g
Kohlenhydrate	6,4 g
- davon Zucker	3,7 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,87 g

Bio Reis

Zutaten: Wasser, BIO-Reis (41%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	606 kJ / 145 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	31,6 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,50 g

Glutenkost: Reis-Gemüseintopf

mit Rindfleisch

21.05.2026

Naturjoghurt 3,5%

-

21.05.2026

Glutenkost Reis Gemüseintopf mit Rindfleisch

Zutaten: Reis-Gemüsetopf (Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (18%) (Karotten, Blumenkohl, Broccoli), Reis gegart (15%) (Wasser, Langkornreis), Rindfleisch (9%), Tomaten, Tomatensaft, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürze, Rapsöl, Dextrose, Zucker, Kräuter.).

pro 100g

Brennwert	198 kJ / 47 kcal
Fett	1,0 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	5,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,73 g

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

Naturjoghurt 3,5%

21.05.2026

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

Asia Reis

mit Erbsen, Karotten und Rührei, dazu Gurkensalat in Rahm

22.05.2026

Reispfanne mit Ei

Zutaten: Karotten (24%), Erbsen (24%), Ei (21%), Wasser, Reis (9,0%), Butter, Speisesalz, Vollmilchpulver, Petersilie, Ingwer, Kurkuma, Zitronengras, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	522 kJ / 125 kcal
Fett	5,7 g
- davon gesättigt	2,4 g
Kohlenhydrate	12,6 g
- davon Zucker	2,7 g
Eiweiß	5,5 g
Salz	1,62 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	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 Nudelaufauf

in Tomatenrahmsauce, überbacken mit jungem Gouda
22.05.2026

Bio Nudelaufauf mit Tomatensauce

Zutaten: Wasser, BIO-Tomatenmark (26%), **BIO-Hartweizengrieß** (12%), **BIO-Sahne** (6,7%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, BIO-Karotte, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Zucker, BIO-Porree, **BIO-Sellerie**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Paprika, BIO-Rapsöl, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Oregano, BIO-Basilikum, BIO-Knoblauch, BIO-Maisstärke, BIO-Pfeffer, BIO-Wacholderbeeren, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	487 kJ / 116 kcal
Fett	4,1 g
- davon gesättigt	2,5 g
Kohlenhydrate	15,1 g
- davon Zucker	5,4 g
Eiweiß	4,5 g
Salz	0,72 g

Glutenkost: Omelett

mit Spinat und Stampfkartoffeln
22.05.2026

Omelett mit Spinat und Stampfkartoffeln

Zutaten: Spinat, Kartoffeln, Omelett (25%) (HÜHNEREI (83%), Wasser, Stärke, Speisesalz, Speisewürze (enthält SOJA), Essig, Honig), Wasser, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke, Gewürze, Kräuter..

	pro 100g
Brennwert	372 kJ / 89 kcal
Fett	5,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	7,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	1,11 g