

Hähnchenbrust

auf Erbsen-Möhren-Gemüse, dazu Kartoffelpüree
27.05.2026

Hähnchenbrust

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

pro 100g

Brennwert	492 kJ / 117 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	1,4 g
- davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	23,0 g
Salz	1,70 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

pro 100g

Brennwert	342 kJ / 82 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

Geflügelbällchen

in Tomaten-Sauce, dazu Brehbohnen natur und Polenta
27.05.2026

Geflügelbällchen

Zutaten: Geflügel (68%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), Weizenmehl, Zwiebeln, Ei (7,1%), Wasser, pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; Speisesalz, Pfeffer, Hefe, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	670 kJ / 160 kcal
Fett	8,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	6,0 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	1,54 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

pro 100g

Brennwert	342 kJ / 82 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

Krautsalat

Zutaten: Weißkohl (68%), pflanzliches Öl: Raps; Zucker, Branntweinessig (4,0%), Wasser, Paprika, Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, Kräuter- und Gewürzauszüge, Senfsaat.

pro 100g

Brennwert	400 kJ / 95 kcal
Fett	8,3 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	9,1 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	0,62 g

Tomatensauce

Zutaten: Wasser, Tomaten (43%), Karotten, Porree, Zucker, Zwiebeln, Speisesalz, Weizenmehl, Kartoffelstärke, Gewürze, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	223 kJ / 53 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	8,5 g
- davon Zucker	7,3 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,50 g

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne

in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern

27.05.2026

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

Bio-/Fairtrade®-Banane

-

27.05.2026

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

Milchreis
mit Kirschsauce
28.05.2026

Blumenkohlklops
(Blumenkohl, Haferflocken, Käse) in cremiger Rahmsauce, dazu
Kartoffeln und Tomatensalat natur
28.05.2026

Milchreis

Zutaten: Wasser, Reis (10%), **Vollmilchpulver** (6,8%), Zucker, **Butter** (0,5%), Stärke, Speisesalz, Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

pro 100g

Brennwert	423 kJ / 101 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	17,5 g
- davon Zucker	9,6 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	0,04 g

Kirschsauce

Zutaten: Sauerkirschen (54%), Wasser, Zucker, Stärke, Speisesalz, Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

pro 100g

Brennwert	345 kJ / 82 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	19,2 g
- davon Zucker	17,3 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,00 g

Blumenkohlklops

Zutaten: **Hafervollkornflocken** (26%), Blumenkohl (18%), Wasser, **Ei** (13%), **Milch**, Zwiebeln, **Magermilch**, Speisesalz, Petersilie, Kräuter, Starterkulturen, Muskat, Basilikum, Oregano, Zucker, Ingwer, Karotten, Kulturen, mikrobielles Lab, Paprika, Pfeffer, Lauch, Kartoffelstärke, Farbstoff: Beta-Carotin; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	664 kJ / 159 kcal
Fett	5,7 g
- davon gesättigt	2,4 g
Kohlenhydrate	17,7 g
- davon Zucker	1,6 g
Eiweiß	8,5 g
Salz	1,46 g

Veg. Rahmsauce

Zutaten: Wasser, **Milch** (38%), **Sahne** (11%), Tomaten, **Sojabohnen**, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Karotten, **Weizen**, Zwiebelpulver, Lauchpulver, Paprikapulver geräuchert, Gewürz (Liebstöckel), Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Maltodextrin, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	284 kJ / 68 kcal
Fett	3,9 g
- davon gesättigt	2,6 g
Kohlenhydrate	5,4 g
- davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	1,00 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

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

Glutenkost: Truthahnschnitzel "natur"

in Rahmsauce, dazu Fingermöhren, Erbsen & Reis
28.05.2026

Truthahnschnitzel "natur" in Rahmsauce, mit Fingermöhren und Erbsen, dazu Langkornreis

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (28%) (Fingermöhren, 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, Geflügelextrakt, 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%

-
28.05.2026

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

Pasta "Carbonara Art"

Veganer Speck (auf Sojabasis) in cremiger Sauce, dazu Spaghetti und Gurkensalat in Rahm
29.05.2026

veg. Sauce "Carbonara Art"

Zutaten: Wasser, **Käse** (7,8%) (**Milch**, Speisesalz, mikrobielles Lab), **Sahne** (5,7%), **Sojaprotein**, **Weizenmehl**, **Butter**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, Sonnenblumenöl, Knoblauch, **Süßmolkenpulver**, Muskat, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Feuchthaltemittel: Kaliumlactat; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoffe: Anthocyane, Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	356 kJ / 85 kcal
Fett	6,9 g
- davon gesättigt	3,7 g
Kohlenhydrate	3,0 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	0,80 g

Spaghetti

Zutaten: Wasser, **Hartweizen** (41%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Trinkwasser, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	823 kJ / 197 kcal
Fett	6,1 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	29,6 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,50 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

Bio Kartoffeln

mit Brechbohnen natur, dazu Kräuterquark
29.05.2026

Bio-Kartoffeln-Hauptkomponente

Zutaten: Wasser, BIO-Kartoffeln (33%), Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	125 kJ / 30 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	6,3 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,63 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	324 kJ / 77 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	4,2 g
- davon Zucker	4,2 g
Eiweiß	10,6 g
Salz	0,80 g

Bio Brechbohnen natur

Zutaten: BIO-Brechbohnen (52%), Wasser, **BIO-Butter** (0,4%), Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss.

pro 100g

Brennwert	94 kJ / 23 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	3,0 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	0,30 g

Glutenkost: Spinat-Kartoffelauflauf
mit Sesam, überbacken mit würzigem Gouda-Käse
29.05.2026

Spinat-Kartoffelauflauf mit Sesam, überbacken mit Gouda

Zutaten: Kartoffeln, Blattspinat (18%), Wasser, teilentrahmte MILCH, SAUERRAHM, GOUDA (3%), Rapsöl, modifizierte Stärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Reismehl, Gewürze, SESAM, Dextrose, Kräuter, Zucker..

	pro 100g
Brennwert	497 kJ / 119 kcal
Fett	7,0 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	11,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	1,34 g