

Geflügelbolognesesauce
mit Vollkornspirelli und Gurken-Möhrensalat
01.06.2026

Marinierte Kartoffeln
in Kräuter-Marinade dazu Zucchini-Tomatengemüse und
Kräuterquark
01.06.2026

Geflügel-Bolognese

Zutaten: Tomaten (55%), Wasser, Geflügel (13%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, Zucker, **Weizenmehl**, Oregano, Kartoffelstärke, Basilikum, Knoblauch, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	306 kJ / 73 kcal
Fett	1,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	7,5 g
Eiweiß	5,1 g
Salz	0,47 g

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

Gurken-Möhrensalat

Zutaten: Gurke (77%), Karotten (10%), pflanzliches Öl: Raps; Senf (Senfsaat, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze), Kräuteressig, Speisesalz, Zucker, Gewürze, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	507 kJ / 121 kcal
Fett	11,0 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	4,1 g
- davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	1,10 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

Kartoffeln mit Kräutermarinade

Zutaten: Kartoffeln, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Petersilie, Pfeffer, Muskat, Bohnenkraut, Majoran, Thymian, Oregano, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	507 kJ / 121 kcal
Fett	6,3 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	13,4 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	1,27 g

Zucchini tomatisiert

Zutaten: Tomaten (46%), Zucchini (33%), Wasser, Speisesalz, Zucker, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Basilikum, Oregano, Knoblauch, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	122 kJ / 29 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	4,4 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,67 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	360 kJ / 86 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	10,7 g
Salz	0,69 g

Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur
in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree
01.06.2026

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%

-
01.06.2026

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

Pfannkuchen
mit Apfelmus
02.06.2026

Pfannkuchen natur*

Zutaten: Wasser, **Weizenmehl (20%)**, **Vollei (15%)**, Zucker, **Vollmilchpulver**, **Molkenproteinpulver**, modifizierte Stärke, Speisesalz, pflanzliches Öl: Raps; Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat, Dinatriumdiphosphat; Aroma.

	pro 100g
Brennwert	795 kJ / 190 kcal
Fett	4,7 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	28,4 g
- davon Zucker	6,0 g
Eiweiß	7,1 g
Salz	0,60 g

Apfelmus

Zutaten: Äpfel (94%), Glukose-Fruktose-Sirup, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure.

	pro 100g
Brennwert	302 kJ / 72 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	16,3 g
- davon Zucker	15,3 g
Eiweiß	0,3 g
Salz	0,01 g

Falafelbällchen

auf Bulgur mit Erbsen, Karotten & Tomatenwürfeln, dazu
Chinakohlsalat
02.06.2026

Falafelbällchen*

Zutaten: Kichererbsen (34%), **Weizenbulgur (enthält Weizen) (34%)**, Wasser, Zwiebel, **Paniermehl (enthält Weizen)**, Rapsamenöl, Maisstärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz), fraktioniertes Erbsenmehl, Knoblauch, Gewürze, Kräuter.

	pro 100g
Brennwert	808 kJ / 193 kcal
Fett	5,6 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	27,0 g
- davon Zucker	4,4 g
Eiweiß	6,2 g
Salz	1,30 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

Chinakohlsalat

Zutaten: Chinakohl (52%), Karotten (13%), pflanzliches Öl: Raps; Paprika (8,0%), Mais, Kräuternessig, Zucker, Wasser, Gewürze, Speisesalz, Kräuter- und Gewürzauszüge, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	482 kJ / 115 kcal
Fett	9,9 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	5,9 g
- davon Zucker	4,8 g
Eiweiß	0,9 g
Salz	1,10 g

Glutenkost: Pikantes Rindergulasch
mit Erbsen und Fingermöhren, dazu Kartoffelschmarrn
02.06.2026

**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

Hähnchengeschnetzeltes
dazu Vollkornreis und Gurken-Möhren-Salat
03.06.2026

Hähnchengeschnetzeltes

Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (23%), Tomaten (13%), Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Karotten, Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Speisesalz, Trinkwasser, Kartoffelstärke, Stärke, Zucker, Dextrose, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	311 kJ / 74 kcal
Fett	2,1 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	4,5 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	8,7 g
Salz	1,20 g

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	69 kJ / 16 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,09 g

Cocktail-Dressing

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

	pro 100g
Brennwert	906 kJ / 216 kcal
Fett	19,9 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	9,6 g
- davon Zucker	6,2 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	1,38 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

Eieromelette
mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln
03.06.2026

Eieromelette*

Zutaten: Ei (73%), **Magermilch**, Speisesalz, Gewürz (Pfeffer), Verdickungsmittel: Xanthan, Guarkernmehl; Säuerungsmittel: Citronensäure.

	pro 100g
Brennwert	522 kJ / 125 kcal
Fett	8,4 g
- davon gesättigt	2,7 g
Kohlenhydrate	2,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	10,4 g
Salz	0,09 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
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	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g