

Nudelaufauf

mit Brokkoli und Hähnchen, überbacken mit jungem Gouda

08.06.2026

vegetarisches Schnitzel (auf Sojabasis, paniert)

auf Spirelli, dazu Ratatouille-Gemüse

08.06.2026

Nudelaufauf mit Brokkoli und Hähnchen

Zutaten: Wasser, **Hartweizengrieß**, Brokkoli (14%), Hähnchenbrustfilet (7,6%), **Milch** (6,2%), **Käse** (2,3%), **Vollmilchpulver**, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Trinkwasser, **Butter**, Stärke, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Dextrose, **Süßmolkenpulver**, Muskat, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	514 kJ / 123 kcal
Fett	3,9 g
- davon gesättigt	2,3 g
Kohlenhydrate	14,6 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	7,0 g
Salz	0,71 g

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

Ratatouille

Zutaten: Tomaten, Wasser, Aubergine (11%), Zucchini (11%), Paprika (8,3%), Zwiebeln, Speisesalz, **Weizenmehl**, Zucker, Kartoffelstärke, Oregano, Basilikum, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	198 kJ / 47 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	7,2 g
- davon Zucker	5,9 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	0,28 g

Spirelli

Zutaten: **Hartweizengrieß** (88%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	734 kJ / 175 kcal
Fett	4,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	27,3 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	0,50 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	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: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne

in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern

08.06.2026

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

Naturjoghurt 3,5%

-

08.06.2026

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

Hähnchen Cordon Bleu

(gefüllt mit Putenschinken u. Käse) mit Geflügel-Rahmsauce, dazu Kartoffelwedges und Krautsalat natur

09.06.2026

Geflügel Cordon Bleu

Zutaten: Hähnchenfleisch (51%), **Weizenmehl**, Trinkwasser, pflanzliches Öl: Raps; **Käse** (9,1%), Putenfleisch (7,0%), Dextrose, Speisesalz, Reisspeisegrieß, Hefe, Stärke, Erbsenmehl, Gewürzextrakte, Gewürze, Konservierungsstoff: Natriumnitrat.

	pro 100g
Brennwert	1.127 kJ / 269 kcal
Fett	17,0 g
- davon gesättigt	3,3 g
Kohlenhydrate	13,0 g
- davon Zucker	0,9 g
Eiweiß	16,0 g
Salz	1,00 g

Reis

Zutaten: Reis 106g, Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	534 kJ / 128 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

Geflügel-Sahnesauce

Zutaten: Wasser, Geflügel (14%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), **Sahne** (10%), Tomaten, Karotten, Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	341 kJ / 82 kcal
Fett	5,2 g
- davon gesättigt	2,9 g
Kohlenhydrate	5,0 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,90 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	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 Kartoffelgratin

mit Karottenscheiben natur und Schnittlauch-Rahm-Sauce

09.06.2026

Bio Kartoffelgratin

Zutaten: BIO-Kartoffeln (63%), Wasser, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, **BIO-Frischkäse** (2,6%), **BIO-Sahne** (1,8%), **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter**, BIO-Zucker, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Knoblauch, BIO-Maisstärke, BIO-Muskatnuss, BIO-Pfeffer, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	397 kJ / 95 kcal
Fett	3,9 g
- davon gesättigt	2,6 g
Kohlenhydrate	11,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,60 g

Bio Möhrenscheiben natur

Zutaten: BIO-Karotte (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	137 kJ / 33 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	4,7 g
- davon Zucker	4,7 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	1,37 g

Bio Schnittlauch-Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, **BIO-Milch 1,5%**, **BIO-Sahne** (7,2%), **BIO-Frischkäse** (6,6%), **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Butter**, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, **BIO-Magermilchpulver**, BIO-Schnittlauch, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	322 kJ / 77 kcal
Fett	5,8 g
- davon gesättigt	3,8 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,75 g

Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse & Kokosnussmilch

09.06.2026

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

Hähnchengulasch

dazu Kartoffeln mit Paprikamarinade und Mais natur

10.06.2026

Hähnchengulasch mit Sahne

Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (28%), Geflügelfleisch (Pute, Huhn), **Sahne** (7,1%), Tomaten, Karotten, Zwiebeln, **Weizenmehl**, Porree, Trinkwasser, Speisesalz, Kartoffelstärke, Stärke, Petersilie, Dextrose, Pfeffer, Muskat, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	387 kJ / 92 kcal
Fett	4,1 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	4,1 g
- davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	9,5 g
Salz	1,11 g

Kartoffeln mit Paprika-Marinade

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

pro 100g

Brennwert	518 kJ / 124 kcal
Fett	6,4 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,71 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

Tomaten Pasta

Gabelspaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce, dazu Möhrensalat
natur
10.06.2026

Bio-/Fairtrade®-Banane

-
10.06.2026

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

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

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

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

"Chili con Goal"

Chili con Carne (Rind) mit Paprika, Tomatenmark, Kidneybohnen, dazu Reis und Gouda Topping
11.06.2026

Chili con carne vom Rind

Zutaten: Tomaten (45%), Wasser, Paprika (10,0%), Rindfleisch (8,1%), Mais (5,5%), weiße Riesenbohnen, Rote Bohnen, Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, Zucker, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Chillipulver, Pfeffer, Knoblauch, Bohnenkraut, Liebstöckel, Basilikum, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	367 kJ / 88 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	10,1 g
- davon Zucker	7,1 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,57 g

Reis

Zutaten: Reis 106g, Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	534 kJ / 128 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

Geriebener Gouda

Zutaten: Milch (94%), Speisesalz, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Kartoffelstärke, Farbstoff: Beta-Carotin.

	pro 100g
Brennwert	1.563 kJ / 373 kcal
Fett	30,2 g
- davon gesättigt	19,5 g
Kohlenhydrate	3,1 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	23,1 g
Salz	1,85 g

Bio Tomaten-Rahm-Suppe

mit Reis
11.06.2026

Bio Tomaten-Rahm-Suppe

Zutaten: BIO-Tomatenmark (48%), Wasser, **BIO-Sahne** (7,0%), BIO-Zwiebel, BIO-Karotte, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Zucker, BIO-Porree, **BIO-Sellerie**, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, BIO-Paprika, BIO-Rapsöl, BIO-Knoblauch, BIO-Oregano, BIO-Basilikum, BIO-Pfeffer, BIO-Wacholderbeeren, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	309 kJ / 74 kcal
Fett	2,5 g
- davon gesättigt	1,5 g
Kohlenhydrate	9,9 g
- davon Zucker	8,5 g
Eiweiß	2,7 g
Salz	0,77 g

Bio Reis - Suppeneinlage

Zutaten: Wasser, BIO-Reis (40%), Speisesalz, **BIO-Butter**.

	pro 100g
Brennwert	631 kJ / 151 kcal
Fett	1,3 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	31,0 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	3,00 g

Glutenkost: Reis-Gemüseintopf
mit Rindfleisch
11.06.2026

Verschiedene Blattsalate
Mit Tomaten und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und
Joghurtdressing
11.06.2026

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

Gurkenscheiben

Zutaten: Gurke 100g.

	pro 100g
Brennwert	59 kJ / 14 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	1,8 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,00 g

Tomatenscheiben

Zutaten: Tomaten 100g.

	pro 100g
Brennwert	80 kJ / 19 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	2,6 g
- davon Zucker	2,5 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	0,01 g

Balsamicodressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Honig (5,2%), Zucker, Weinessig (1,8%), **Eigelb** (1,3%), Speisesalz, **Senfsaat**, Branntweinessig, Maisstärke, Petersilie, Traubenmostkonzentrat, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	952 kJ / 227 kcal
Fett	20,1 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	13,2 g
- davon Zucker	8,4 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	1,48 g

Joghurtdressing, Salatbar klein

Zutaten: Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Branntweinessig, Speisesalz, Schnittlauch, Zucker, Kräuter, Petersilie, Dill, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Lauch, Dextrose, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	238 kJ / 57 kcal
Fett	3,6 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	3,2 g
- davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,70 g

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	74 kJ / 18 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,09 g

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.

Geflügelbratwurst

mit Ketchup, dazu Kartoffelwegdes und Blattsalat mit Hausdressing
12.06.2026

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

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

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

Haus-Dressing

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Zucker, Branntweinessig (2,4%), **Eigelb**, Speisesalz, **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	1.243 kJ / 297 kcal
Fett	29,8 g
- davon gesättigt	2,4 g
Kohlenhydrate	10,1 g
- davon Zucker	5,1 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	1,89 g

Makkaroni

Zutaten: Hartweizengrieß (79%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	713 kJ / 170 kcal
Fett	3,7 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	28,5 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	0,50 g

Bio Linsenbolognese

(Karotten, Porree, Paprikastreifen) mit Spirelli
12.06.2026

Bio Linsen-Bolognese

Zutaten: BIO-Tomatenmark, Wasser, BIO-Tomate, Bio Rote Linsen ganz (4,5%), BIO-Zwiebel, BIO-Karotte (2,8%), BIO-Porree (2,8%), BIO-Paprika (2,8%), BIO-Rapsöl, Speisesalz, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Petersilie, BIO-Zucker, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Sonnenblumenöl, BIO-Muskatnuss, BIO-Oregano, BIO-Pfeffer, Bio Thymian.

pro 100g

Brennwert	293 kJ / 70 kcal
Fett	1,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	10,1 g
- davon Zucker	7,4 g
Eiweiß	3,7 g
Salz	0,67 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

Glutenkost: Omelett
mit Spinat und Stampfkartoffeln
12.06.2026

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

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.