

## Nudelaufauf

mit Käse und Brokkoli, überbacken mit Semmelbröseln  
15.06.2026

### Nudelaufauf mit Brokk., Semmelbröseln

**Zutaten:** Wasser, **Hartweizengrieß** (15%), Brokkoli (7,6%), **Milch** (5,6%), **Käse** (2,6%), **Weizenmehl**, **Vollmilchpulver**, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Starterkulturen, mikrobielles Lab, **Süßmolkenpulver**, Muskat, Hefe, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	477 kJ / 114 kcal
Fett	3,6 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	15,1 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,67 g

## Geflügelfrikadelle

auf Erbsen-Möhren-Gemüse, dazu Kartoffelpüree  
15.06.2026

### Hausgemachte Geflügelfrikadelle

**Zutaten:** Geflügel (61%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)) , pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; **Weizenmehl**, Zwiebeln (6,3%), **Ei** (6,3%), Wasser, Speisesalz, Pfeffer, Hefe, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	963 kJ / 230 kcal
Fett	17,8 g
- davon gesättigt	1,2 g
Kohlenhydrate	5,4 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	12,4 g
Salz	1,38 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

## Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen

aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und Erbsen-Kartoffelstampf

15.06.2026

### Spinat Mozzarella Bällchen mit Kohlrabi und Erbsen-Kartoffelstampf

**Zutaten:** Kohlrabi, Kartoffeln, teilentrahmte MILCH, Erbsen (5%), Wasser, HÜHNEREI, Rapsöl, Erbsen püriert, Blattspinat (3%), Mozzarella (3%) (KUH MILCH, Stärke, Speisesalz, Starterkultur, mikrobielles Lab), Erbsenprotein (3%), Zwiebeln, Sonnenblumenprotein (1%), jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), modifizierte Stärke, Kartoffelpüreeflocken (Kartoffeln, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Curcumaextrakt), Basilikum, Petersilie, Tomatenmark, Dextrose, Zucker, Kräuter, Gewürze..

pro 100g

Brennwert	494 kJ / 118 kcal
Fett	6,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	9,0 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	1,29 g

## Verschiedene Blattsalate

Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und Joghurtdressing

15.06.2026

### Kichererbsen

**Zutaten:** Kichererbsen (98%), Wasser, Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	461 kJ / 110 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	14,9 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	7,2 g
Salz	0,30 g

### Kidneybohnen

**Zutaten:** Rote Kidneybohnen (85%), Wasser, Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	221 kJ / 53 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	5,3 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,30 g

### Joghurtdressing, Salatbar klein

**Zutaten:** Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Brantweinessig, 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

### Cocktaildressing, Salatbar klein

**Zutaten:** Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Tomaten (19%), Zucker, Brantweinessig (1,8%), Speisesalz, **Eigelb** (1,2%), **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

**Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen**  
aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und  
Erbsen-Kartoffelstampf  
15.06.2026

**Verschiedene Blattsalate**  
Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und  
Joghurtdressing  
15.06.2026

**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

**Raviolis gefüllt mit Tomaten**  
dazu Tomatensauce und Gurken-Möhren-Salat  
16.06.2026

**Ravioli mit Tomatenfüllung**

**Zutaten:** Wasser, **Hartweizengrieß** (25%), Trinkwasser, Tomatenmark (4,9%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, **Paniermehl**, Speisesalz, Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Gewürze, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	581 kJ / 139 kcal
Fett	3,1 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	23,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,79 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

**Tomatensauce**

**Zutaten:** Wasser, Tomaten (43%), Zucker, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Gewürze, Karotten, Zwiebelpulver, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Knoblauch, Basilikum, Oregano, 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	7,2 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	0,33 g

**Geflügelbratwurst**  
mit Ketchup, dazu Kartoffelwedges und Gurkensalat in Rahm  
16.06.2026

**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

**Kartoffelwedges\***

**Zutaten:** Kartoffeln (94%), pflanzliches Öl: Sonnenblumen.

pro 100g

Brennwert	547 kJ / 131 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	22,0 g
- davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	2,5 g
Salz	0,10 g

**Ketchup**

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

pro 100g

Brennwert	529 kJ / 126 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: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis  
16.06.2026

### Hähnchen-Medaillons in Gemüsesauce, dazu Reis

**Zutaten:** Langkornreis gegart (Wasser, Langkornreis, Speisesalz), Wasser, teilentrahmte MILCH, Hähnchenmedaillons (9%) (Hähnchenbrustfilet, Hähncheninnenfilet, Sonnenblumenöl, vollständig raffiniertes Sojaöl, Stärke, Speisesalz, Dextrose, Säureregulator Natriumcitrat), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (9%) (Karotten, Broccoli, Zucchini), Rapsöl, SAUERRAHM, modifizierte Stärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Kräuter, Zucker, **Senf** (Wasser, SENFSAAT, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze, Gewürzextrakt), Wein-Branntweinessig, Gewürze, Pastinakenpulver, Zitronensaft, Säuerungsmittel Citronensäure, natürliches Aroma, Dextrose..

	pro 100g
Brennwert	445 kJ / 106 kcal
Fett	4,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	13,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,82 g

## Putengulasch

mit Fingermöhren natur und Spirelli  
17.06.2026

### Putengulasch

**Zutaten:** Wasser, Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Tomaten (7,7%), Karotten (3,8%), Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Zucker, Pfeffer, Knoblauch, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	229 kJ / 55 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	3,8 g
- davon Zucker	1,8 g
Eiweiß	5,3 g
Salz	1,09 g

### Blattsalat

**Zutaten:** Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	69 kJ / 16 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

### 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	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

### 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

**Glutenkost: Hähnchen-Medaillons**

in Gemüsesoße, dazu Reis

16.06.2026

**Putengulasch**

mit Fingermöhren natur und Spirelli

17.06.2026

**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

## Vegetarische Hackbällchen

(Sojabasis) auf ZucchiniRisotto mit Rundkornreis, Zucchiniwürfeln und Petersilie, verfeinert mit Käse, dazu Tomatensalat natur

17.06.2026

## Bio-/Fairtrade®-Banane

17.06.2026

### Zucchini Risotto

**Zutaten:** Wasser, Reis (18%), Zucchini (17%), **Käse (Milch)**, Speisesalz, mikrobielles Lab), Tomaten, Zwiebeln, **Butter**, Speisesalz, Zucker, Petersilie, Knoblauch, **Süßmolkenpulver**, Basilikum, Oregano, pflanzliches Öl: Raps; Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Schmelzsätze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	473 kJ / 113 kcal
Fett	4,2 g
- davon gesättigt	2,1 g
Kohlenhydrate	15,6 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,71 g

### vegetarische Sojahackbällchen\*

**Zutaten:** Wasser, **Sojaproteinkonzentrat** (33%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Zwiebeln, Dextrose, Speisesalz, Gewürze, Carobpulver, Verdickungsmittel: Methylcellulose.

pro 100g

Brennwert	723 kJ / 173 kcal
Fett	4,7 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	14,0 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	16,0 g
Salz	1,50 g

### Blattsalat

**Zutaten:** Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

pro 100g

Brennwert	69 kJ / 16 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

### 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	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

## Geflügeldinos

mit Pommes, dazu Salatmayonnaise und Blattsalat mit  
Cocktaildressing  
18.06.2026

### Geflügeldinos

**Zutaten:** Hähnchen- und Putenfleisch fein zerkleinert, **Weizenmehl**, Cornflakes (Maismehl), pflanzliches Öl: Raps; Trinkwasser, Stärke, Speisesalz, Erbsenmehl, Dextrose, Reisspeisegrieß, Gewürze, Hefe, Würze.

	pro 100g
Brennwert	945 kJ / 226 kcal
Fett	10,5 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	18,4 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	14,1 g
Salz	1,00 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

### Blattsalat

**Zutaten:** Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	69 kJ / 16 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

### Cocktail-Dressing

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

	pro 100g
Brennwert	906 kJ / 216 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 Brokkoli-Creme-Suppe

mit Kartoffeln, verfeinert mit Sahne, dazu Bio Happea Bällchen  
18.06.2026

### Bio Brokkolicremesuppe

**Zutaten:** Wasser, BIO-Brokkoli (25%), BIO-Kartoffeln (12%), **BIO-Sahne** (11%), BIO-Zwiebel, BIO-Karotte, **BIO-Sellerie**, BIO-Porree, Speisesalz, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Rapsöl, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Knoblauch, BIO-Muskatnuss, BIO-Pfeffer, BIO-Wacholderbeeren, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	244 kJ / 58 kcal
Fett	3,8 g
- davon gesättigt	2,4 g
Kohlenhydrate	3,9 g
- davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	1,5 g
Salz	0,91 g

### Bio Happea Bällchen

**Zutaten:** Wasser, BIO-Tomatenmark, BIO-Zwiebel, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (11%), **BIO-Vollei** (8,6%), **BIO-Haferflocken** (8,5%), Bio-Ackerbohnen-Proteinkonzentrat, Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Paprika, BIO-Knoblauch, BIO-Petersilie, Rauch, Säureregulator: Citronensäure.

	pro 100g
Brennwert	503 kJ / 120 kcal
Fett	2,2 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	12,0 g
- davon Zucker	5,2 g
Eiweiß	11,2 g
Salz	1,63 g

## Geflügeldinos

mit Pommes, dazu Salatmayonnaise und Blattsalat mit  
Cocktaildressing

18.06.2026

## Bio Brokkoli-Creme-Suppe

mit Kartoffeln, verfeinert mit Sahne, dazu Bio Happea Bällchen

18.06.2026

### Mischgemüse

**Zutaten:** Karotten (29%), Erbsen (29%), Wasser, Mais (14%),  
**Weizenmehl**, Speisesalz, Zucker, Kartoffelstärke, Muskat, Pfeffer,  
Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	222 kJ / 53 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	9,1 g
- davon Zucker	3,3 g
Eiweiß	2,8 g
Salz	0,77 g

### Ketchup

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

pro 100g

Brennwert	529 kJ / 126 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: Truthahnschnitzel "natur"**in Rahmsauce, dazu Fingermöhren, Erbsen & Reis  
18.06.2026**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%**-  
18.06.2026**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

## Naturjoghurt 3,5%

18.06.2026

### 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

## Reibekuchen

mit Apfelmus

19.06.2026

### Reibekuchen

Zutaten: Kartoffeln (74%), pflanzliches Öl: Raps; Weizenmehl (7,0%), Zwiebeln, Vollei (2,5%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	702 kJ / 168 kcal
Fett	7,8 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	20,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	1,20 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

**Schweinegulaschsuppe**  
Schweinegulasch, Paprika & Kartoffelwürfeln  
19.06.2026

**Glutenkost: Spinat-Kartoffelauf**  
mit Sesam, überbacken mit würzigem Gouda-Käse  
19.06.2026

**Schweinegulaschsuppe**

**Zutaten:** Wasser, Tomaten, Kartoffeln (11%), Schweinefleisch (10%), Zwiebeln, Paprika (2,2%), Speisesalz, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Gewürze, Petersilie, Knoblauch, Currypulver (**enthält Senf**), Kümmel, Majoran, Thymian, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps;  
Trennmittel: Natriumcarbonat; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	196 kJ / 47 kcal
Fett	0,8 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	5,7 g
- davon Zucker	2,9 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,56 g

**Spinat-Kartoffelauf 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