

## Hähnchen-Gyroseintopf

mit Kartoffelwürfeln, Champignons, Paprika & Zwiebeln  
22.06.2026

### Eintopf "Gyros Art" mit Hähnchenbruststreifen

**Zutaten:** Wasser, Kartoffeln, Hähnchenbrustfilet (11%), Tomaten (7,1%), Zwiebeln (6,6%), Champignons, Paprika (5,9%), Geflügelfleisch (Pute, Huhn), **Käse**, Karotten, **Weizenmehl**, **Milch**, Petersilie, Porree, **Sojabohnen**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Trinkwasser, **Butter**, Stärke, **Weizen**, Dextrose, Pfeffer, **Süßmolkenpulver**, Knoblauch, Maltodextrin, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	335 kJ / 80 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	1,2 g
Kohlenhydrate	8,1 g
- davon Zucker	1,9 g
Eiweiß	6,1 g
Salz	1,02 g

## Paniertes Hähnchenschnitzel

auf Karottenscheiben gebunden, dazu Kartoffelpüree  
22.06.2026

### Hähnchenschnitzel\*

**Zutaten:** Hähnchenbrustfilet (60%), **Weizenmehl**, pflanzliches Öl: Raps; Wasser, Stärke (**Weizen**, **Mais**), Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Hefe.

pro 100g

Brennwert	767 kJ / 183 kcal
Fett	5,0 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	16,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	18,0 g
Salz	1,30 g

### Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

pro 100g

Brennwert	342 kJ / 82 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,81 g

### Karottenscheiben-Gemüse

**Zutaten:** Karotten (74%), Wasser, **Weizenmehl**, Zucker, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, Muskat, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	118 kJ / 28 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	6,2 g
- davon Zucker	4,5 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,70 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

**Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur**  
in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree  
22.06.2026

**Tor! Kanada-Kartoffeln mit Käse**  
Kartoffeln mit Käse-Sauce, dazu Möhrensalat natur  
23.06.2026

**Hähnchenbrust mit Rotkohl und Püree**

**Zutaten:** Wasser, Rotkohl (Rotkohl, Brantweinessig, Zucker, Weinessig, Speisesalz), Hähnchenbrustfilet (16%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose, Säureregulator Natriumcitrat), Kartoffelpüreeflocken (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

**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

**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

**Käse-Rahm Sauce**

**Zutaten:** Wasser, Milch (23%), Käse (Milch, Speisesalz, mikrobielles Lab), Sahne (7,4%), Weizenmehl, Kartoffelstärke, Butter, Speisesalz, Süßmolkenpulver, Starterkulturen, Knoblauch, Starterkulturen, mikrobieller Labaustauschstoff, Kurkuma, mikrobielles Lab, Muskat, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoffe: Annatto, Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	505 kJ / 121 kcal
Fett	9,3 g
- davon gesättigt	6,0 g
Kohlenhydrate	3,6 g
- davon Zucker	1,6 g
Eiweiß	5,8 g
Salz	0,86 g

## Tomaten Pasta

Vegetarische Hackbällchen (Soja) in Tomaten-Basilikum Sauce,  
dazu Spaghetti  
23.06.2026

**Glutenkost: Kartoffel-Gemüsegericht**  
mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm  
23.06.2026

### 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

### Tomaten-Basilikum Sauce

**Zutaten:** Wasser, Tomaten (39%), **Weizenmehl**, Speisesalz,  
Tomatenpulver, Zucker, Kartoffelstärke, Gewürze, Basilikum (0,1%),  
Oregano, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	208 kJ / 50 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	7,9 g
- davon Zucker	6,4 g
Eiweiß	2,2 g
Salz	0,47 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

### Glutenkost-Kartoffel-Gemüse

**Zutaten:** Kartoffeln, Wasser, Gemüse in veränderlichen  
Gewichtsanteilen (14%) (Karotten, Broccoli, Blumenkohl), teilentrahmte  
MILCH (14%), SAUERRAHM (4%), Rapsöl, modifizierte Stärke,  
Reismehl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), KÄSE,  
Gewürze, Kräuter, Dextrose, Zucker, Rauch..

	pro 100g
Brennwert	323 kJ / 77 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	0,82 g

**Bio-/Fairtrade®-Banane**

23.06.2026

**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 Erdbeersauce

24.06.2026

**warme Erdbeersauce**

Zutaten: Erdbeeren (54%), Wasser, Zucker, Maisstärke, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, färbende Lebensmittel (Konzentrat aus schwarzen Karotten, Hibiskus, Kurkumaextrakt), Karamellzuckersirup, Maltodextrin, Speisesalz, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Aroma.

	pro 100g
Brennwert	251 kJ / 60 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	13,3 g
- davon Zucker	12,2 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	0,00 g

**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

**Bio Kartoffelsuppe**  
mit Kartoffelwürfeln und Frischkäse  
24.06.2026

**Hähnchenbrust**  
in Curry-Tomaten-Sauce, dazu Vollkornreis und Chinakohlsalat  
25.06.2026

**Bio Kartoffelsuppe**

**Zutaten:** Wasser, BIO-Kartoffeln, BIO-Zwiebel, **BIO-Frischkäse** (5,4%), **BIO-Sahne** (3,9%), Speisesalz, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, BIO-Muskatnuss, BIO-Majoran, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	271 kJ / 65 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	7,6 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	1,4 g
Salz	0,64 g

**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

**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

**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

**Currysauce**

**Zutaten:** Wasser, Tomaten (42%), Zwiebeln, Äpfel (3,7%), Zucker, Speisesalz, **Weizenmehl**, **Senfsaat**, Kartoffelstärke, Glukose-Fruktose-Sirup, Currypulver (**enthält Senf**), Branntweinessig, Karotten, Zwiebelpulver, Knoblauch, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Paprikapulver geräuchert, Gewürze, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	203 kJ / 49 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	7,5 g
- davon Zucker	6,6 g
Eiweiß	2,1 g
Salz	0,53 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.

### Bio Spirelli

mit Spinat-Rahm-Sauce, dazu Karottenscheiben natur  
25.06.2026

#### 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

#### Bio Spinat-Rahm-Sauce

Zutaten: BIO-Blattspinat (51%), Wasser, BIO-Sahne (8,4%), BIO-Weizenmehl, BIO-Butter, BIO-Weizenstärke, Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	245 kJ / 59 kcal
Fett	3,7 g
- davon gesättigt	2,3 g
Kohlenhydrate	3,7 g
- davon Zucker	1,6 g
Eiweiß	1,8 g
Salz	0,80 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

### Glutenkost: Pikantes Rindergulasch

mit Erbsen und Fingermöhren, dazu Kartoffelschmarrn  
25.06.2026

#### 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

**Naturjoghurt 3,5%**-  
25.06.2026**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%**-  
25.06.2026**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

## Lachs-Brokkoli-Kartoffelauflauf

mit jungem Gouda überbacken, dazu Blattsalat mit Joghurt Dressing  
26.06.2026

### Kartoffelauflauf mit Brokkoli und Lachs

**Zutaten:** Kartoffeln (33%), Brokkoli (21%), Wasser, **Wildlachs** (7,6%), Zwiebeln, **Sahne** (6,2%), **Milch** (6,1%), **Käse** (2,2%), **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter** (0,2%), Starterkulturen, mikrobielles Lab, **Süßmolkenpulver**, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	418 kJ / 100 kcal
Fett	5,1 g
- davon gesättigt	3,2 g
Kohlenhydrate	7,8 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,63 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

### Joghurt-Dressing

**Zutaten:** Joghurt (68%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Branntweinessig (1,7%), 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

## Rührei

mit Rahmspinat und veg. Speck-Kartoffeln (Sojabasis)  
26.06.2026

### Rührei

**Zutaten:** Ei (89%), **Vollmilchpulver** (5,4%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	805 kJ / 192 kcal
Fett	14,7 g
- davon gesättigt	4,1 g
Kohlenhydrate	3,3 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	12,0 g
Salz	1,13 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

### 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 mit vegetarischem Speck (auf Sojabasis)

**Zutaten:** Kartoffeln (95%), **Sojaprotein**, Speisesalz, Sonnenblumenöl, Feuchthaltemittel: Kaliumlactat; Farbstoff: Anthocyane; natürliches Aroma.

	pro 100g
Brennwert	337 kJ / 80 kcal
Fett	1,4 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	13,8 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,64 g

**Glutenkost: Omelett**  
mit Spinat und Stampfkartoffeln  
26.06.2026

---

**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