

## "Stadion-Nuggets" mit Püree

Panierte Hähnchennuggets mit Geflügel-Sahne-Sauce,  
Kartoffelpüree und Krautsalat "Coleslaw"  
29.06.2026

### Hähnchennuggets\*

**Zutaten:** Hähnchenfleisch (65%), **Weizenmehl** (18%), pflanzliches Öl:  
Raps; Wasser, Stärke, Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze,  
Hefe.

pro 100g

Brennwert	1.068 kJ / 255 kcal
Fett	12,6 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	20,9 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	15,0 g
Salz	1,20 g

### Pariser Karotten Gemüse

**Zutaten:** Karotten (81%), Wasser, **Weizenmehl**, Zucker, Speisesalz,  
Petersilie, Kartoffelstärke, Muskat, Pfeffer, Dextrose, pflanzliches Öl:  
Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	132 kJ / 32 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	6,1 g
- davon Zucker	5,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,52 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

### 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

## Kartoffelauflauf

mit Brokkoli und Blumenkohl, überbacken mit jungem Gouda, dazu  
Krautsalat "Coleslaw"  
29.06.2026

### Kartoffelauflauf mit Blumenkohl, Brokkoli

**Zutaten:** Kartoffeln (26%), Brokkoli (19%), Blumenkohl (19%), Wasser,  
**Milch** (6,7%), Zwiebeln, **Vollmilchpulver**, **Käse** (1,8%), Speisesalz,  
**Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Zucker, **Butter** (0,2%), Starterkulturen,  
mikrobielles Lab, **Süßmolkenpulver**, Muskat, Dextrose, pflanzliches  
Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat;  
Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	339 kJ / 81 kcal
Fett	3,4 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	7,6 g
- davon Zucker	2,2 g
Eiweiß	3,9 g
Salz	0,57 g

### Krautsalat Coleslaw

**Zutaten:** Weißkohl (51%), Karotten (15%), pflanzliches Öl: Raps;  
Invertzuckersirup, **Magermilchjoghurt**, Wasser, **Eigelb**,  
Branntweinessig, **Senfsaat**, Zucker, Speisesalz, Gewürze,  
Säuerungsmittel: Weinsäure, Citronensäure, Äpfelsäure; natürliche  
Aromen.

pro 100g

Brennwert	956 kJ / 228 kcal
Fett	21,0 g
- davon gesättigt	5,6 g
Kohlenhydrate	7,9 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	1,10 g

## "Stadion-Nuggets" mit Püree

Panierte Hähnchennuggets mit Geflügel-Sahne-Sauce,  
Kartoffelpüree und Krautsalat "Coleslaw"

29.06.2026

## Kartoffelauflauf

mit Brokkoli und Blumenkohl, überbacken mit jungem Gouda, dazu  
Krautsalat "Coleslaw"

29.06.2026

### Geflügel-Sahnesauce

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

pro 100g

Brennwert	346 kJ / 83 kcal
Fett	5,0 g
- davon gesättigt	2,8 g
Kohlenhydrate	5,7 g
- davon Zucker	2,5 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,88 g

## Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne

in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern

29.06.2026

### 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%

-

29.06.2026

### 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

## Bio Curry Ragout

mit Brokkoli & Kürbis, verfeinert mit Kokosmilch, dazu Reis  
30.06.2026

### Bio Gemüse Curry mit Kokosmilch

**Zutaten:** BIO-Tomate, BIO-Erbesen (17%), BIO-Brokkoli (17%), BIO-Kürbis (17%), Wasser, BIO-Kokosnussextrakt (9,0%), BIO-Zwiebel, BIO-Tomatenmark, Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Karotte, BIO-Porree, **BIO-Sellerie**, BIO-Curry, BIO-Knoblauch, BIO-Paprika, BIO-Kümmel, BIO-Rapsöl, BIO-Pfeffer, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Cumin, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Wacholderbeeren.

	pro 100g
Brennwert	249 kJ / 59 kcal
Fett	2,8 g
- davon gesättigt	2,3 g
Kohlenhydrate	5,6 g
- davon Zucker	3,3 g
Eiweiß	2,5 g
Salz	0,87 g

### Bio Reis

**Zutaten:** Wasser, BIO-Reis (41%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	606 kJ / 145 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	31,6 g
- davon Zucker	0,2 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,50 g

## Geflügelbockwurst

auf Bulgur mit Erbsen und Tomaten  
30.06.2026

### Geflügelbockwurst

**Zutaten:** Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Wasser, Speisesalz, Gewürze, Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Natriumascorbat; Gewürzextrakte, Glukosesirup, Kräuter, essbare Hülle (aus Rinderkollagen), Säureregulator: Natriumcarbonat; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Buchenholzrauch.

	pro 100g
Brennwert	617 kJ / 147 kcal
Fett	10,0 g
- davon gesättigt	3,1 g
Kohlenhydrate	0,6 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	14,0 g
Salz	2,30 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

## Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse & Kokosnussmilch

30.06.2026

### 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, Brantweinessig, 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

## Verschiedene Blattsalate

Mit Kichererbsen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und Hausdressing

30.06.2026

### 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

### Hausdressing, Salatbar klein

**Zutaten:** Wasser, pflanzliches Öl: Raps (29%); Zucker, Brantweinessig (2,4%), **Eigelb** (1,9%), 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

### 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

### Mais

**Zutaten:** Mais (91%), Wasser, Speisesalz.

pro 100g

Brennwert	375 kJ / 90 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g
- davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	1,9 g
Salz	0,43 g

**Glutenkost: Rote-Linsen-Suppe**  
mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse &  
Kokosnussmilch  
30.06.2026

**Verschiedene Blattsalate**  
Mit Kichererbsen und Mais, dazu Cocktail-Dressing und  
Hausdressing  
30.06.2026

**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

## Pasta "Carbonara Art"

Veganer Speck (auf Sojabasis) in cremiger Sauce, dazu Vollkornspirelli und Blattsalat mit Joghurtdressing  
01.07.2026

### 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	7,0 g
- davon gesättigt	3,7 g
Kohlenhydrate	3,0 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	0,80 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

### 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

## Bio Kartoffelauflauf

mit Erbsen und Möhren, überbacken mit jungem Gouda  
01.07.2026

### Bio Kartoffelauflauf mit Erbsen und Möhren

**Zutaten:** BIO-Kartoffeln (26%), BIO-Karotte (19%), BIO-Erbsen (19%), Wasser, BIO-Zwiebel, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch** (5,9%), **BIO-Frischkäse**, **BIO-Sahne**, **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter**, BIO-Zucker, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, Reifungskultur, BIO-Knoblauch, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, BIO-Muskatnuss, BIO-Pfeffer, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	352 kJ / 84 kcal
Fett	3,5 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g
- davon Zucker	1,8 g
Eiweiß	3,8 g
Salz	0,59 g

## Bio-/Fairtrade®-Banane

-

01.07.2026

### 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

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.