

## Nudeln à la Pesto

Penne Nudeln mit Tomatenpesto, dazu Krautsalat Kappes  
07.07.2026

### Penne mit Tomaten-Pesto

**Zutaten:** Tomaten (37%), Wasser, **Hartweizengrieß** (18%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, **Käse (Milch)**, Speisesalz, mikrobielles Lab), Kürbiskerne (0,4%), Oregano, Thymian, Knoblauch, Chillipulver, Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	724 kJ / 173 kcal
Fett	8,4 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	18,8 g
- davon Zucker	4,7 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	1,07 g

### Gurkensalat

**Zutaten:** Gurke (80%), pflanzliches Öl: Raps; Kräuteressig (Branntweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge), Zucker, **Senf** (Senfsaat, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze), Speisesalz, Gewürze, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	76 kJ / 18 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	3,6 g
- davon Zucker	2,1 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	1,10 g

## Bio Rahm-Geschnetzeltes

mit Happea Geschnetzeltem (auf Erbsenbasis), Erbsen & Möhren, dazu Reis  
07.07.2026

### Bio Veg. Geschnetz. aus Happea Erbs., Möhr.

**Zutaten:** Wasser, **BIO-Milch 1,5%**, BIO-Karotte, BIO-Erbsen, BIO-Zwiebel, **BIO-Sahne** (7,1%), Bio-Erbsenproteinkonzentrat (2,9%), BIO-Tomatenmark, Speisesalz, Bio-Ackerbohnen-Proteinkonzentrat, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Zucker, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter**, BIO-Muskatnuss, BIO-Paprika, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, Rauch, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	300 kJ / 72 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	6,1 g
- davon Zucker	3,2 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,88 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

## Glutenkost: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis

07.07.2026

### 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

## "TexMex-Bällchen mit Paprika & Mais"

Geflügelhackbällchen in Tomaten-Paprika-Sauce, dazu Mais natur und Vollkornreis

08.07.2026

### Geflügelbällchen

**Zutaten:** Geflügel (68%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)), **Weizenmehl**, Zwiebeln, **Ei** (7,1%), Wasser, pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; Speisesalz, Pfeffer, Hefe, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	670 kJ / 160 kcal
Fett	8,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	5,9 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	13,9 g
Salz	1,53 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

### 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

### Tomaten-Paprikasauce

**Zutaten:** Wasser, Tomaten (27%), Paprika (23%), Zucker, **Weizenmehl**, Speisesalz, Kartoffelstärke, Gewürze, Pfeffer, Knoblauch, Majoran, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	184 kJ / 44 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	7,1 g
- davon Zucker	5,9 g
Eiweiß	1,8 g
Salz	0,50 g

## Kartoffelauflauf

überbacken mit jungem Gouda, dazu Blattsalat mit Joghurtdressing  
08.07.2026

### Kartoffelauflauf

**Zutaten:** Kartoffeln (39%), Wasser, **Milch** (7,6%), **Vollmilchpulver**, **Käse** (3,8%), Zwiebeln, **Butter**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Starterkulturen, mikrobielles Lab, **Süßmolkenpulver**, Muskat, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	510 kJ / 122 kcal
Fett	6,5 g
- davon gesättigt	4,3 g
Kohlenhydrate	10,6 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	1,16 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-/Fairtrade®-Banane

-  
08.07.2026

### 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

## "Süßer Anstoß für Kicker"

Milchreis mit Erdbeersauce  
09.07.2026

### 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

## Kartoffel-Zucchini-Möhrenpuffer

mit Brechbohnen natur, dazu Kräuter-Quark-Dip  
09.07.2026

### Zucchini-Möhrenpuffer\*

**Zutaten:** Kartoffeln (43%), Zucchini (19%), Karotten (16%), pflanzliche Öle: Palm, Sonnenblumen; Kartoffelstärke, Zwiebeln, **Volleipulver**, Reismehl, Speisesalz, Sonnenblumenkerne, Zucker, Gewürze, Kräuter.

	pro 100g
Brennwert	526 kJ / 126 kcal
Fett	3,5 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	20,0 g
- davon Zucker	2,1 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	1,50 g

### Kräuterquark

**Zutaten:** **Magermilch** (85%), **Milch** (9,9%), Petersilie (1,0%), Kulturen, Speisesalz, Zucker, Schnittlauch (0,1%), Dill (0,1%), 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

### 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

### 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	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  
09.07.2026

#### 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

### Brokkoli-Creme-Suppe

mit Kartoffeln & milder Käsenote, dazu veg. Hackbällchen (Soja)  
10.07.2026

#### Brokkolicremesuppe mit Kartoffeln und milder Käsenote

**Zutaten:** Wasser, Brokkoli (19%), Kartoffeln (15%), Sahne (6,0%), Karotten, Zwiebeln, Kartoffelstärke, Käse (1,2%), Speisesalz, Petersilie, Zwiebelpulver, Butter, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Muskat, Pfeffer, Süßmolkenpulver, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	212 kJ / 51 kcal
Fett	2,4 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	5,4 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	0,99 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

## Currywurstgulasch

mit Geflügelbockwurst, dazu Kroketten und Blattsalat mit Hausdressing  
10.07.2026

## Glutenkost: Spinat-Kartoffelauflauf

mit Sesam, überbacken mit würzigem Gouda-Käse  
10.07.2026

### Currywurstgulasch mit Geflügelbockwurst

**Zutaten:** Wasser, Tomatenmark, Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Branntweinessig, Zucker, Speisesalz, Gewürze, modifizierte Stärke, Currypulver (**enthält Senf**), Gewürzextrakte, Glukosesirup, Kräuter, essbare Hülle (aus Rinderkollagen), Säureregulator: Natriumcarbonat; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Natriumascorbat; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Kaliumiodat, Buchenholzrauch.

	pro 100g
Brennwert	436 kJ / 104 kcal
Fett	3,2 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	13,7 g
- davon Zucker	9,9 g
Eiweiß	4,8 g
Salz	1,97 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	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 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	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

### Spinat-Kartoffelauflauf 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