

Falafelbällchen auf Gemüsereis (Mais, Karotte, Bohne), dazu Zaziki-Dip 07.09.2026	Chili con Carne (Rind) mit Paprika, Tomatenmark, Kidneybohnen, dazu Spirelli 07.09.2026																																																																						
Falafelbällchen* Zutaten: Kichererbsen (34%), Weizenbulgur (enthält Weizen) (34%), Wasser, Zwiebel, Paniermehl (enthält Weizen), Rapssamenöl, Maisstärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz), fraktioniertes Erbsenmehl, Knoblauch, Gewürze, Kräuter. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>808 kJ / 193 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>5,6 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,8 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>27,0 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>4,4 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>6,2 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,30 g</td></tr></table> Tzatziki Zutaten: Magermilch (47%), Joghurt (24%), Gurke (20%), Sahne, Schnittlauch, Speisesalz, Petersilie, Kulturen, Knoblauch, Dill, Pfeffer, mikrobielles Lab, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>254 kJ / 61 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>1,6 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,9 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>3,6 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>3,5 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>6,8 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,83 g</td></tr></table> Gemüsereis Zutaten: Reis (39%), Wasser, Karotten (13%), Brechbohnen (6,4%), Erbsen, Speisesalz, Paprika (3,2%), Mais (3,2%), Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>645 kJ / 154 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,6 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,1 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>32,2 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>1,6 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>3,6 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>3,48 g</td></tr></table>	Brennwert	808 kJ / 193 kcal	Fett	5,6 g	- davon gesättigt	0,8 g	Kohlenhydrate	27,0 g	- davon Zucker	4,4 g	Eiweiß	6,2 g	Salz	1,30 g	Brennwert	254 kJ / 61 kcal	Fett	1,6 g	- davon gesättigt	0,9 g	Kohlenhydrate	3,6 g	- davon Zucker	3,5 g	Eiweiß	6,8 g	Salz	0,83 g	Brennwert	645 kJ / 154 kcal	Fett	0,6 g	- davon gesättigt	0,1 g	Kohlenhydrate	32,2 g	- davon Zucker	1,6 g	Eiweiß	3,6 g	Salz	3,48 g	Chili con carne vom Rind Zutaten: Tomaten (45%), Wasser, Paprika (10,0%), Rindfleisch (8,1%), Mais (5,5%), weiße Riesenbohnen, Rote Bohnen (3,8%), Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, Zucker, Weizenmehl, Kartoffelstärke, Chillipulver, Pfeffer, Knoblauch, Bohnenkraut, Liebstöckel, Basilikum, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>410 kJ / 98 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>2,4 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,7 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>11,1 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>7,1 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>4,4 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,57 g</td></tr></table> Spirelli Zutaten: Hartweizengrieß (88%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>734 kJ / 175 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>4,9 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,5 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>27,3 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>1,1 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>4,6 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,50 g</td></tr></table>	Brennwert	410 kJ / 98 kcal	Fett	2,4 g	- davon gesättigt	0,7 g	Kohlenhydrate	11,1 g	- davon Zucker	7,1 g	Eiweiß	4,4 g	Salz	0,57 g	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
Brennwert	808 kJ / 193 kcal																																																																						
Fett	5,6 g																																																																						
- davon gesättigt	0,8 g																																																																						
Kohlenhydrate	27,0 g																																																																						
- davon Zucker	4,4 g																																																																						
Eiweiß	6,2 g																																																																						
Salz	1,30 g																																																																						
Brennwert	254 kJ / 61 kcal																																																																						
Fett	1,6 g																																																																						
- davon gesättigt	0,9 g																																																																						
Kohlenhydrate	3,6 g																																																																						
- davon Zucker	3,5 g																																																																						
Eiweiß	6,8 g																																																																						
Salz	0,83 g																																																																						
Brennwert	645 kJ / 154 kcal																																																																						
Fett	0,6 g																																																																						
- davon gesättigt	0,1 g																																																																						
Kohlenhydrate	32,2 g																																																																						
- davon Zucker	1,6 g																																																																						
Eiweiß	3,6 g																																																																						
Salz	3,48 g																																																																						
Brennwert	410 kJ / 98 kcal																																																																						
Fett	2,4 g																																																																						
- davon gesättigt	0,7 g																																																																						
Kohlenhydrate	11,1 g																																																																						
- davon Zucker	7,1 g																																																																						
Eiweiß	4,4 g																																																																						
Salz	0,57 g																																																																						
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																																																																						

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.

Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und Erbsen-Kartoffelstampf 07.09.2026	Naturjoghurt 3,5% - 07.09.2026																																
<u>Spinat Mozzarella Bällchen mit Kohlrabi und Erbsen-Kartoffelstampf</u> 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.. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>494 kJ / 118 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>6,0 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>1,0 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>9,0 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>3,0 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>6,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,29 g</td></tr></table>		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	<u>Dessert Naturjoghurt 3,5 %</u> Zutaten: Joghurt 100g. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>276 kJ / 66 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>3,5 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>2,3 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,1 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>4,1 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,13 g</td></tr></table>		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
	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																																
	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																																

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.

Verschiedene Blattsalate

Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und Joghurdressing
07.09.2026

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

Joghurdressing, 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

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

Geflügelfrikadelle

in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln
08.09.2026

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	5,3 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	12,4 g
Salz	1,38 g

Brokkoli natur

Zutaten: Wasser, Brokkoli (46%), Speisesalz, Zucker, Muskat, Pfeffer, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	75 kJ / 18 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	2,0 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,66 g

Geflügelsauce

Zutaten: Wasser, Geflügel (16%) (Geflügelfleisch (Pute, Huhn)) , Tomaten (10%), Karotten (5,1%), Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	241 kJ / 58 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	5,2 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,90 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

Spätzle

Zutaten: Hartweizengrieß (45%), Wasser, **Ei** (5,0%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	875 kJ / 209 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

Verschiedene Blattsalate

Mit Kichererbsen und Kidneybohnen, dazu Cocktail-Dressing und Joghurtdressing
07.09.2026

Geflügelfrikadelle

in dunkler Sauce, dazu Brokkoli und Salzkartoffeln
08.09.2026

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

Schweinegeschnetzeltes "Ratsherren Art"
mit Champignons & Speck (Schwein), dazu Spätzle
08.09.2026

Glutenkost: Hähnchen-Medaillons
in Gemüsesoße, dazu Reis
08.09.2026

Schweinegeschnetzeltes "Ratsherren Art"

Zutaten: Wasser, Schweinefleisch (31%), Champignons (12%), Schweinebauch (5,1%), Tomaten, **Sahne** (4,5%), Karotten, Zwiebeln, **Weizenmehl**, Porree, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, Glukosesirup, Pfeffer, Knoblauch, Gewürze, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Antioxidationsmittel: Natriumascorbat; Trennmittel: Natriumcarbonat; Konservierungsstoff: Natriumnitrit; Kaliumiodat, Buchenholzrauch.

	pro 100g
Brennwert	369 kJ / 88 kcal
Fett	4,5 g
- <i>davon gesättigt</i>	1,9 g
Kohlenhydrate	3,3 g
- <i>davon Zucker</i>	1,2 g
Eiweiß	8,4 g
Salz	0,92 g

Spätzle

Zutaten: Hartweizengrieß (45%), Wasser, **Ei** (5,0%), pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	875 kJ / 209 kcal
Fett	0,0 g
- <i>davon gesättigt</i>	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- <i>davon Zucker</i>	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

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
- <i>davon gesättigt</i>	1,0 g
Kohlenhydrate	13,0 g
- <i>davon Zucker</i>	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,82 g

Mac & Cheese-Auflauf

Nudelaufwurf mit Penne und cremiger Käsesauce, dazu Blattsalat
mit Joghurtdressing
09.09.2026

Nudelaufwurf "Mac'n'Cheese"

Zutaten: Wasser, **Hartweizengrieß**, **Milch** (10%), **Sahne** (6,4%), **Käse** (4,5%), Speisesalz, **Butter** (1,3%), **Senfsaat**, Paprikapulver geräuchert, **Süßmolkenpulver**, Karotten, Starterkulturen, Branntweinessig, Zwiebelpulver, Knoblauch, Muskat, Lauchpulver, mikrobielles Lab, Zucker, Gewürz (Liebstöckel), Kartoffelstärke, Gewürze, Pfeffer, Lorbeerblätter gemahlen, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	619 kJ / 148 kcal
Fett	6,3 g
- davon gesättigt	3,9 g
Kohlenhydrate	17,2 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	5,4 g
Salz	1,61 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 Kartoffelsuppe

mit Kartoffelwürfeln und Frischkäse
09.09.2026

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

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne
in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern
09.09.2026

Feine Süßkartoffel-Gnocchi in hausgemachterGemüse-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

Bio-/Fairtrade®-Banane
-
09.09.2026

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.

Pizzasuppe mit Paprika & Champignons, verfeinert mit Schmierkäse, dazu ein Brötchen 10.09.2026	Hähnchengeschnetzeltes dazu Kartoffelpüree und Gurkensalat natur 10.09.2026																																																																																																
Veg. Pizza-Suppe Zutaten: Wasser, Tomaten (26%), Paprika (13%), Champignons (13%), Zwiebeln, Käse (2,9%), Vollmilchpulver, Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Butter, Gewürze, Zucker, Karotten, Zwiebelpulver, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Süßmolkenpulver, Oregano, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>269 kJ / 64 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>2,0 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>1,2 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>6,8 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>5,7 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>3,5 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,40 g</td></tr></table> Brötchen* Zutaten: Weizenmehl (64%), Weizenmalz, Wasser, Hefe, Speisesalz, Weizenkleber, inaktivierte Hefe, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>1.072 kJ / 256 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>1,1 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,5 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>51,0 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>0,3 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>8,6 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,20 g</td></tr></table>		pro 100g	Brennwert	269 kJ / 64 kcal	Fett	2,0 g	- davon gesättigt	1,2 g	Kohlenhydrate	6,8 g	- davon Zucker	5,7 g	Eiweiß	3,5 g	Salz	0,40 g		pro 100g	Brennwert	1.072 kJ / 256 kcal	Fett	1,1 g	- davon gesättigt	0,5 g	Kohlenhydrate	51,0 g	- davon Zucker	0,3 g	Eiweiß	8,6 g	Salz	1,20 g	Hähnchengeschnetzeltes Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (23%), Tomaten (13%), Geflügelfleisch (Pute, Huhn), Karotten, Zwiebeln, Porree, Weizenmehl, Speisesalz, Trinkwasser, Kartoffelstärke, Stärke, Zucker, Dextrose, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>311 kJ / 74 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>2,1 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,8 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,5 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>2,6 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>8,7 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,20 g</td></tr></table> Erbsen natur Zutaten: Erbsen (98%), Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>368 kJ / 88 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,5 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,1 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>13,2 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>2,0 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>7,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,08 g</td></tr></table> Hausgemachtes Kartoffelpüree Zutaten: Kartoffeln (62%), Milch (36%), Butter (1,3%), Speisesalz, Muskat, Kaliumiodat. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>342 kJ / 82 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>1,6 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>1,1 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>13,6 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>2,4 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>2,4 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,81 g</td></tr></table> Gurkensalat Zutaten: Gurke (80%), pflanzliches Öl: Raps; Kräuternessig (Brantweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge) , Zucker, Senf (Senfsaat, Brantweinessig, Speisesalz, Gewürze) , Speisesalz, Gewürze, Kaliumiodat. <table><tr><td></td><td>pro 100g</td></tr><tr><td>Brennwert</td><td>76 kJ / 18 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>0,0 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>0,9 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>3,6 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>2,1 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>0,6 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,10 g</td></tr></table>		pro 100g	Brennwert	311 kJ / 74 kcal	Fett	2,1 g	- davon gesättigt	0,8 g	Kohlenhydrate	4,5 g	- davon Zucker	2,6 g	Eiweiß	8,7 g	Salz	1,20 g		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		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		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
	pro 100g																																																																																																
Brennwert	269 kJ / 64 kcal																																																																																																
Fett	2,0 g																																																																																																
- davon gesättigt	1,2 g																																																																																																
Kohlenhydrate	6,8 g																																																																																																
- davon Zucker	5,7 g																																																																																																
Eiweiß	3,5 g																																																																																																
Salz	0,40 g																																																																																																
	pro 100g																																																																																																
Brennwert	1.072 kJ / 256 kcal																																																																																																
Fett	1,1 g																																																																																																
- davon gesättigt	0,5 g																																																																																																
Kohlenhydrate	51,0 g																																																																																																
- davon Zucker	0,3 g																																																																																																
Eiweiß	8,6 g																																																																																																
Salz	1,20 g																																																																																																
	pro 100g																																																																																																
Brennwert	311 kJ / 74 kcal																																																																																																
Fett	2,1 g																																																																																																
- davon gesättigt	0,8 g																																																																																																
Kohlenhydrate	4,5 g																																																																																																
- davon Zucker	2,6 g																																																																																																
Eiweiß	8,7 g																																																																																																
Salz	1,20 g																																																																																																
	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																																																																																																
	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																																																																																																
	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																																																																																																

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.

Glutenkost: Truthahnschnitzel "natur"

in Rahmsoße, dazu Fingermöhren, Erbsen & Reis
10.09.2026

Truthahnschnitzel "natur" in Rahmsauce, mit Fingermöhrrchen und Erbsen, dazu Langkornreis

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (28%) (Fingermöhrrchen, 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, Brantweinessig, Kräuter, Maltodextrin, Champignonextrakt, Dextrose, Geflügelextrakt, Wein-Brantweinessig.

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

Thunfisch-Vollkornnudelaufwurf

mit jungem Gouda überbacken, dazu Tomatensalat natur
11.09.2026

Vollkornnudelaufwurf mit Thunfisch

Zutaten: Wasser, Tomaten, **Vollkornhartweizengrieß** (11%), **Thunfisch** (7,3%), **Milch** (4,7%), Zwiebeln, Speisesalz, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Gewürze, Starterkulturen, Karotten, Zwiebelpulver, mikrobielles Lab, Lauchpulver, Oregano, Gewürz (Liebstöckel), Knoblauch, Basilikum, Thymian, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Farbstoff: Beta-Carotin; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	416 kJ / 99 kcal
Fett	2,2 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g
- davon Zucker	3,6 g
Eiweiß	6,6 g
Salz	0,75 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, Brantweinessig (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

Panierte Hähnchen Nuggets

mit Pommes, dazu Ketchup und Blattsalat mit Hausdressing

11.09.2026

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

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

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	0,0 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: Spinat-Kartoffelauflauf

mit Sesam, überbacken mit würzigem Gouda-Käse

11.09.2026

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

Panierte Hähnchen Nuggets

mit Pommes, dazu Ketchup und Blattsalat mit Hausdressing

11.09.2026

Glutenkost: Spinat-Kartoffelauflauf

mit Sesam, überbacken mit würzigem Gouda-Käse

11.09.2026

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