

Risoni-Spinat-Pfanne Spinat-Rahm-Sauce mit Risoni Nudeln, verfeinert mit Zitrone 21.09.2026	Paniertes Putenschnitzel auf Erbsen natur, dazu Kartoffelpüree 21.09.2026
One-Pot-Risoni Spinat und Zitrone Zutaten: Wasser, Spinat (17%), Hartweizengrieß (14%), Zwiebeln, Sahne (5,7%), Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Zucker, Knoblauch, Karotten, Muskat, Zwiebelpulver, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Dextrose, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft (0,6%); pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat. pro 100g Brennwert 338 kJ / 81 kcal Fett 2,1 g - davon gesättigt 1,2 g Kohlenhydrate 12,4 g - davon Zucker 1,5 g Eiweiß 2,5 g Salz 0,66 g	Putenschnitzel* Zutaten: Putenbrustfilet (60%), Weizenmehl, pflanzliches Öl: Raps; Stärke, Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe. pro 100g Brennwert 851 kJ / 203 kcal Fett 7,7 g - davon gesättigt 0,8 g Kohlenhydrate 19,6 g - davon Zucker 0,3 g Eiweiß 14,7 g Salz 1,40 g Erbsen natur Zutaten: Erbsen (98%), Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat. pro 100g Brennwert 368 kJ / 88 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 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 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

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: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne

in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern

21.09.2026

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

Milchreis

mit roter Grütze

22.09.2026

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

warne Rote Grütze

Zutaten: Wasser, Brombeere (21%), Erdbeeren (21%), Sauerkirschen (21%), Zucker, Stärke, Maisstärke, Speisesalz, färbende Lebensmittel (Konzentrat aus schwarzen Karotten, Hibiskus, Kurkumaextrakt), Karamellzuckersirup, Maltodextrin, Säuerungsmittel: Citronensäure; Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

pro 100g

Brennwert	294 kJ / 70 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	15,0 g
- davon Zucker	14,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,02 g

mit Brokkoli & Blumenkohl, überbacken mit jungem Gouda
22.09.2026

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse &
Kokosnussmilch
22.09.2026

Zutaten: BIO-Kartoffeln (37%), BIO-Blumenkohl (19%), Wasser, BIO-Brokkoli (12%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, **BIO-Frischkäse** (2,7%), **BIO-Sahne** (1,9%), **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.

Brennwert	325 kJ / 78 kcal
Fett	3,4 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	7,7 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	3,3 g
Salz	0,58 g

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, Branntweinessig, Rapsöl..

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

Naturjoghurt 3,5% - 22.09.2026	Veg. Köttbullar (auf Sojabasis) in Preiselbeer-Rahm-Sauce, dazu Erbsen natur und Kartoffelpüree 23.09.2026																																
<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>- <i>davon gesättigt</i></td><td>2,3 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,1 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon Zucker</i></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	- <i>davon gesättigt</i>	2,3 g	Kohlenhydrate	4,1 g	- <i>davon Zucker</i>	4,1 g	Eiweiß	4,5 g	Salz	0,13 g	<u>vegetarische Sojahackbällchen*</u> Zutaten: Wasser, Sojaproteinkonzentrat (33%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Zwiebeln, Dextrose, Speisesalz, Gewürze, Carobpulver, Verdickungsmittel: Methylcellulose. <table> <tr><td></td><td>pro 100g</td></tr> <tr><td>Brennwert</td><td>723 kJ / 173 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>4,7 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,9 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>14,0 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>1,1 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>16,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>1,50 g</td></tr> </table>		pro 100g	Brennwert	723 kJ / 173 kcal	Fett	4,7 g	- <i>davon gesättigt</i>	0,9 g	Kohlenhydrate	14,0 g	- <i>davon Zucker</i>	1,1 g	Eiweiß	16,0 g	Salz	1,50 g
	pro 100g																																
Brennwert	276 kJ / 66 kcal																																
Fett	3,5 g																																
- <i>davon gesättigt</i>	2,3 g																																
Kohlenhydrate	4,1 g																																
- <i>davon Zucker</i>	4,1 g																																
Eiweiß	4,5 g																																
Salz	0,13 g																																
	pro 100g																																
Brennwert	723 kJ / 173 kcal																																
Fett	4,7 g																																
- <i>davon gesättigt</i>	0,9 g																																
Kohlenhydrate	14,0 g																																
- <i>davon Zucker</i>	1,1 g																																
Eiweiß	16,0 g																																
Salz	1,50 g																																
	<u>Kartoffeln</u> Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz. <table> <tr><td></td><td>pro 100g</td></tr> <tr><td>Brennwert</td><td>298 kJ / 71 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,00 g</td></tr> </table>		pro 100g	Brennwert	298 kJ / 71 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																
	pro 100g																																
Brennwert	298 kJ / 71 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																																
	<u>Veg. Preiselbeer-Rahmsauce</u> Zutaten: Wasser, Milch, Sahne (15%), Wildpreiselbeeren (9,1%), Zucker, Weizenmehl, Tomaten, Sojabohnen, Kartoffelstärke, Speisesalz, Butter, Weizen, Karotten, Zwiebelpulver, Paprikapulver geräuchert, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Pfeffer, Knoblauch, Muskat, Maltodextrin, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Geliermittel: Pektin; Stabilisator: Carrageen; Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat. <table> <tr><td></td><td>pro 100g</td></tr> <tr><td>Brennwert</td><td>441 kJ / 105 kcal</td></tr> <tr><td>Fett</td><td>5,3 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>3,5 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>12,4 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>10,1 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>1,6 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,76 g</td></tr> </table>		pro 100g	Brennwert	441 kJ / 105 kcal	Fett	5,3 g	- <i>davon gesättigt</i>	3,5 g	Kohlenhydrate	12,4 g	- <i>davon Zucker</i>	10,1 g	Eiweiß	1,6 g	Salz	0,76 g																
	pro 100g																																
Brennwert	441 kJ / 105 kcal																																
Fett	5,3 g																																
- <i>davon gesättigt</i>	3,5 g																																
Kohlenhydrate	12,4 g																																
- <i>davon Zucker</i>	10,1 g																																
Eiweiß	1,6 g																																
Salz	0,76 g																																
	<u>Erbsen natur</u> 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>0,0 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon gesättigt</i></td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>Kohlenhydrate</td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>- <i>davon Zucker</i></td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>Eiweiß</td><td>0,0 g</td></tr> <tr><td>Salz</td><td>0,00 g</td></tr> </table>		pro 100g	Brennwert	368 kJ / 88 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																
	pro 100g																																
Brennwert	368 kJ / 88 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																																

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.

Vollkorn-Penne mit Tomatensauce, dazu Gouda-Topping
23.09.2026

	pro 100g
Brennwert	1.419 kJ / 339 kcal
Fett	27,0 g
- davon gesättigt	18,0 g
Kohlenhydrate	1,7 g
- davon Zucker	0,1 g
Eiweiß	23,0 g
Salz	1,70 g

	pro 100g
Brennwert	443 kJ / 106 kcal
Fett	6,0 g
- <i>davon gesättigt</i>	2,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- <i>davon Zucker</i>	3,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	1,05 g

Bio-/Fairtrade®-Banane

23.09.2026

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und Hausdressing
23.09.2026

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

Paprikawürfel

Zutaten: Paprika 100g.

	pro 100g
Brennwert	145 kJ / 35 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	4,9 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	0,05 g

Hausdressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps (29%); Zucker, Branntweinessig (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

Karottenstreifen Salatbar

Zutaten: Karotten 100g.

	pro 100g
Brennwert	115 kJ / 28 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	4,8 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	0,02 g

Joghurtdressing, Salatbar klein

Zutaten: Joghurt (75%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Branntweinessig, Zucker, Speisesalz, Schnittlauch, Petersilie, Weinessig, Dill, Traubenmostkonzentrat, Dextrose, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	250 kJ / 60 kcal
Fett	3,2 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	4,5 g
- davon Zucker	4,5 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	1,02 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.

Rührei
mit Rahmspinat und Salzkartoffeln
24.09.2026

Rührei

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

	pro 100g
Brennwert	804 kJ / 192 kcal
Fett	15,0 g
- davon gesättigt	4,4 g
Kohlenhydrate	2,7 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	12,0 g
Salz	1,09 g

Kartoffeln

Zutaten: Kartoffeln (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	298 kJ / 71 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

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

Bio Kartoffelauflauf
mit Porree, überbacken mit jungem Gouda
24.09.2026

Bio Kartoffelauflauf mit Porree

Zutaten: BIO-Kartoffeln (53%), Wasser, BIO-Porree (14%), BIO-Zwiebel, Pasteurisierte Bio-Kuhmilch, BIO-Frischkäse (3,6%), BIO-Sahne (2,0%), BIO-Weizenmehl, Speisesalz, BIO-Weizenstärke, BIO-Butter (0,2%), BIO-Magermilchpulver, BIO-Milcheiweiß, Meersalz, BIO-Muskatnuss, Reifungskultur, BIO-Knoblauch, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Pfeffer, BIO-Maisstärke, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	367 kJ / 88 kcal
Fett	3,4 g
- davon gesättigt	2,2 g
Kohlenhydrate	10,8 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,84 g

Glutenkost: Reis-Gemüseeeintopf
mit Rindfleisch
24.09.2026

Geflügeldinos
mit Pommes, dazu Salatmayonnaise und Blattsalat mit
Cocktaildressing
25.09.2026

Glutenkost Reis Gemüseeeintopf mit Rindfleisch

Zutaten: Reis-Gemüsetopf (Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (18%) (Karotten, Blumenkohl, Broccoli), Reis gegart (15%) (Wasser, Langkornreis), Rindfleisch (9%), Tomaten, Tomatensaft, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürze, Rapsöl, Dextrose, Zucker, Kräuter.).

	pro 100g
Brennwert	198 kJ / 47 kcal
Fett	1,0 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	5,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	4,0 g
Salz	0,73 g

Geflügeldinos

Zutaten: Hähnchenfleisch (65%), **Weizenmehl**, Cornflakes (Maismehl), pflanzliches Öl: Raps; Trinkwasser, Stärke, Speisesalz, Erbsenmehl, Dextrose, 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

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	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,09 g

Cocktail-Dressing

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Tomaten (4,9%), Zucker, Branntweinessig (2,1%), **Eigelb**, Speisesalz, **Senfsaat**, Maisstärke, Petersilie, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	995 kJ / 238 kcal
Fett	23,2 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	8,9 g
- davon Zucker	4,9 g
Eiweiß	0,8 g
Salz	1,61 g

Spätzle

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

	pro 100g
Brennwert	875 kJ / 209 kcal
Fett	5,5 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	32,7 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	6,1 g
Salz	0,50 g

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 Brokkoli-Creme-Suppe
mit Kartoffeln, verfeinert mit Sahne
25.09.2026

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

Glutenkost: Omelett
mit Spinat und Stampfkartoffeln
25.09.2026

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