

Vegetarisches Schnitzel (auf Sojabasis, paniert)
auf Kartoffel-Kürbis-Püree, dazu Bohnensalat in Rahm
28.09.2026

Kichererbsentaler
(mit Kartoffeln und Kichererbsenmehl) in fruchtiger Currysauce
(Ananas, Pfirsich, Birne), dazu Brokkoli natur
28.09.2026

Veg. Schnitzel

Zutaten: Trinkwasser, **Weizenmehl** (20%), **Sojaprotein** (18%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Verdickungsmittel: Methylcellulose; Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe.

	pro 100g
Brennwert	1.052 kJ / 251 kcal
Fett	14,0 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	19,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	11,6 g
Salz	1,30 g

Mais natur

Zutaten: Mais.

	pro 100g
Brennwert	1.240 kJ / 296 kcal
Fett	4,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	37,2 g
- davon Zucker	8,0 g
Eiweiß	11,2 g
Salz	0,02 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**, Brantweinessig, 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

Kichererbsentaler

Zutaten: Kartoffeln (37%), pflanzliche Öle: Sonnenblumen, Raps; **Ei** (12%), **Hafervollkornflocken**, **Weizenmehl**, Zwiebeln, Kichererbsen, Speisesalz, Petersilie, Kümmel, Knoblauch, Currypulver (**enthält Senf**), Gewürze, Wasser, Zucker, Hefe, Zimt, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.020 kJ / 244 kcal
Fett	14,5 g
- davon gesättigt	1,5 g
Kohlenhydrate	22,4 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	5,3 g
Salz	0,93 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

Curry-Frucht Sauce

Zutaten: Wasser, **Sahne** (6,1%), Pfirsiche (4,2%), Ananas (4,2%), Birnen (3,8%), Zucker, **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, **Butter**, Currypulver (**enthält Senf**), Petersilie, Kurkuma, Muskat, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	219 kJ / 52 kcal
Fett	2,5 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	6,9 g
- davon Zucker	4,4 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	1,02 g

Glutenkost: Vegetarische Spinat-Käse-Bällchen aus Erbsen- & Sonnenblumenprotein, dazu Kohlrabigemüse und Erbsen-Kartoffelstampf 28.09.2026	Nudelauflauf mit Brokkoli und Hähnchen, überbacken mit jungem Gouda, dazu Gurken-Möhren-Salat 29.09.2026																												
Spinat Mozzarella Bällchen mit Kohlrabi und Erbsen-Kartoffelstampf Zutaten: Kohlrabi, Kartoffeln, teilentrahmte MILCH, Erbsen (5%), Wasser, HÜHNEREI, Rapsöl, Erbsen püriert, Blattspinat (3%), Mozzarella (3%) (KUHMILCH, 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.. pro 100g <table><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>	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	Nudelauflauf mit Brokkoli und Hähnchen Zutaten: Wasser, Hartweizengrieß (15%), Brokkoli (14%), Hähnchenbrustfilet (7,6%), Milch (6,2%), Käse (2,3%), Vollmilchpulver, Weizenmehl, Speisesalz, Kartoffelstärke, Trinkwasser, Butter, Stärke, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Dextrose, Süßmolkenpulver, Muskat, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>514 kJ / 123 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>3,9 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>2,3 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>14,6 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>1,5 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>7,0 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>0,71 g</td></tr></table>	Brennwert	514 kJ / 123 kcal	Fett	3,9 g	- davon gesättigt	2,3 g	Kohlenhydrate	14,6 g	- davon Zucker	1,5 g	Eiweiß	7,0 g	Salz	0,71 g
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																												
Brennwert	514 kJ / 123 kcal																												
Fett	3,9 g																												
- davon gesättigt	2,3 g																												
Kohlenhydrate	14,6 g																												
- davon Zucker	1,5 g																												
Eiweiß	7,0 g																												
Salz	0,71 g																												
	Gurken-Möhrensalat Zutaten: Gurke (77%), Karotten (10%), pflanzliches Öl: Raps; Senf (Senfsaat, Branntweinessig, Speisesalz, Gewürze) , Kräuternessig, Speisesalz, Zucker, Gewürze, Kaliumiodat. pro 100g <table><tr><td>Brennwert</td><td>507 kJ / 121 kcal</td></tr><tr><td>Fett</td><td>11,0 g</td></tr><tr><td>- davon gesättigt</td><td>1,1 g</td></tr><tr><td>Kohlenhydrate</td><td>4,1 g</td></tr><tr><td>- davon Zucker</td><td>4,0 g</td></tr><tr><td>Eiweiß</td><td>0,7 g</td></tr><tr><td>Salz</td><td>1,10 g</td></tr></table>	Brennwert	507 kJ / 121 kcal	Fett	11,0 g	- davon gesättigt	1,1 g	Kohlenhydrate	4,1 g	- davon Zucker	4,0 g	Eiweiß	0,7 g	Salz	1,10 g														
Brennwert	507 kJ / 121 kcal																												
Fett	11,0 g																												
- davon gesättigt	1,1 g																												
Kohlenhydrate	4,1 g																												
- davon Zucker	4,0 g																												
Eiweiß	0,7 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.

Geflügelbratwurst

in Geflügel-Paprika-Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und
Karottenscheiben gebunden
29.09.2026

Glutenkost: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis
29.09.2026

Geflügelbratwurst

Zutaten: Putenfleisch, pflanzliche Öle: Raps, Sonnenblumen;
Hähnchenhaut, Trinkwasser, Speisesalz, Gewürze, Dextrose, essbare
Hülle (Schafssaitling), Gewürzextrakte, Stabilisatoren: Triphosphate,
Diphosphate; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	1.512 kJ / 361 kcal
Fett	35,9 g
- davon gesättigt	5,9 g
Kohlenhydrate	0,8 g
- davon Zucker	0,5 g
Eiweiß	10,0 g
Salz	1,56 g

Blumenkohl Gemüse

Zutaten: Blumenkohl (59%), Wasser, **Vollmilchpulver**, **Weizenmehl**,
Butter, Speisesalz, Petersilie, Kartoffelstärke, Zucker, Pfeffer, Muskat,
Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	180 kJ / 43 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	4,4 g
- davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	0,78 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

Geflügel-Paprika-Sauce mit Sahne

Zutaten: Wasser, Paprika rot (14%), Fleisch (11%) (Hähnchenfleisch) ,
Milch, Zwiebeln, Tomaten, Karotten, **Weizenmehl**, Porree, **Sahne**
(1,4%), Kartoffelstärke, Speisesalz, Gewürze, Knoblauch, Pfeffer,
Paprikapulver geräuchert, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter,
Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	219 kJ / 52 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	2,2 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,70 g

Hähnchen-Medaillons in Gemüsesauce, dazu Reis

Zutaten: Langkornreis gegart (Wasser, Langkornreis, Speisesalz),
Wasser, teilentrahmte MILCH, Hähnchenmedaillons (9%)
(Hähncheninnenfilet, Hähnchenbrustfilet, Dextrose, Speisesalz,
Tapiokastärke, Xylose, vollständig raffiniertes **Sojabohnenöl**), 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, Zitronensaftkonzentrat, 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

Geflügelbratwurst

in Geflügel-Paprika-Rahmsauce, dazu Kartoffelpüree und
Karottenscheiben gebunden

29.09.2026

Glutenkost: Hähnchen-Medaillons

in Gemüsesoße, dazu Reis

29.09.2026

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

Naturjoghurt 3,5% - 29.09.2026	Paniertes Putenschnitzel mit Wedges, dazu Ketchup und Krautsalat "Coleslaw" 30.09.2026
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	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 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 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 Ketchup Zutaten: Tomatenmark (50%), Branntweinessig, Zucker, modifizierte Stärke, Speisesalz, Wasser, Gewürze. pro 100g Brennwert 529 kJ / 126 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

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.

Eieromelette
mit Rahmspinat, dazu Salzkartoffeln
30.09.2026

Glutenkost: Süßkartoffel-Gnocchi-Pfanne
in Gemüse-Sahnesoße, verfeinert mit Kräutern
30.09.2026

Eieromelette*

Zutaten: Ei (73%), **Magermilch**, Speisesalz, Gewürz (Pfeffer), Verdickungsmittel: Xanthan, Guarkernmehl; Säuerungsmittel: Citronensäure.

	pro 100g
Brennwert	522 kJ / 125 kcal
Fett	8,4 g
- davon gesättigt	2,7 g
Kohlenhydrate	2,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	10,4 g
Salz	0,09 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

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

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

Bio-/Fairtrade®-Banane

30.09.2026

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

Nudelauflauf

mit Käse und Blumenkohl, überbacken mit Semmelbröseln, dazu Chinakohlsalat

01.10.2026

Nudelauflauf mit Blumenk., Semmelbröseln**Zutaten:** Wasser, **Hartweizengrieß**, Blumenkohl (7,6%), **Milch** (4,7%), **Käse** (2,6%), **Weizenmehl**, **Vollmilchpulver**, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Starterkulturen, **Süßmolkenpulver**, mikrobielles Lab, Muskat, Hefe, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	461 kJ / 110 kcal
Fett	3,3 g
- davon gesättigt	2,0 g
Kohlenhydrate	15,1 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	0,65 g

Chinakohlsalat**Zutaten:** Chinakohl (52%), Karotten (13%), pflanzliches Öl: Raps; Paprika (8,0%), Mais, Kräuternessig, Zucker, Wasser, Gewürze, Speisesalz, Kräuter- und Gewürzauszüge, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	482 kJ / 115 kcal
Fett	9,9 g
- davon gesättigt	0,7 g
Kohlenhydrate	5,9 g
- davon Zucker	4,8 g
Eiweiß	0,9 g
Salz	1,10 g

Erbsen-Möhren-Gemüse**Zutaten:** Wasser, Karotten (31%), Erbsen (31%), **Vollmilchpulver** (4,1%), **Weizenmehl**, Zucker, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Muskat, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	283 kJ / 68 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 Rahmsoße, dazu Fingermöhren, Erbsen & Reis
01.10.2026

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

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (28%) (Fingermöhrchen, 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

Pasta "Carbonara Art"

Veganer Speck (auf Sojabasis) in cremiger Sauce, dazu Vollkornspirelli und Gurkensalat natur
02.10.2026

veg. Sauce "Carbonara Art"

Zutaten: Wasser, **Käse** (7,8%) (**Milch**, Speisesalz, mikrobielles Lab) , **SAHNE** (5,7%), **Sojaprotein** (4,8%), modifizierte Stärke: Acetyliertes Distärkeadipat; **BUTTER**, Speisesalz, Petersilie, Sonnenblumenöl, Knoblauch, **SÜßMOLKENPULVER**, Muskat, Pfeffer, pflanzliches Öl: Raps; Stabilisator: Carrageen; Trennmittel: Mikrokristalline Cellulose; Feuchthaltemittel: Kaliumlactat; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoffe: Anthocyane, Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	351 kJ / 84 kcal
Fett	7,0 g
- davon gesättigt	3,7 g
Kohlenhydrate	2,8 g
- davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,80 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

Joghurt-Dressing

Zutaten: Joghurt (75%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Branntweinessig (1,4%), Zucker, Speisesalz, Schnittlauch, Petersilie, Weinessig, Dill, Traubenmostkonzentrat, Dextrose, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	250 kJ / 60 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

Vollkorn Spirelli

Zutaten: Vollkornhartweizengrieß (49%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	738 kJ / 176 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

Vegetarische Nuggets (auf Sojabasis, paniert)
mit Ketchup und Pommes Frites, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse
02.10.2026

vegetarische Nuggets*

Zutaten: Wasser, **Sojaprotein** (23%), **Weizenmehl** (20%), pflanzliches Öl: Raps; Kartoffelflocken, Verdickungsmittel: Methylcellulose; Speisesalz, Dextrose, Reisgrieß, Gewürze, Hefe, Tomatenpulver.

pro 100g

Brennwert	1.060 kJ / 253 kcal
Fett	14,0 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	19,0 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	11,6 g
Salz	1,30 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

Joghurt-Dressing

Zutaten: Joghurt (75%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Brantweinessig (1,4%), Zucker, Speisesalz, Schnittlauch, Petersilie, Weinessig, Dill, Traubenmostkonzentrat, Dextrose, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	250 kJ / 60 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

Vollkorn Spirelli

Zutaten: Vollkornhartweizengrieß (49%), Wasser, pflanzliches Öl: Raps; Speisesalz, Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	738 kJ / 176 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

Ketchup

Zutaten: Tomatenmark (50%), Brantweinessig, Zucker, modifizierte Stärke, Speisesalz, Wasser, Gewürze.

pro 100g

Brennwert	529 kJ / 126 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
02.10.2026

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

Vegetarische Nuggets (auf Sojabasis, paniert)
mit Ketchup und Pommes Frites, dazu Erbsen-Möhren-Gemüse
02.10.2026

Erbsen-Möhren-Gemüse

Zutaten: Wasser, Karotten (31%), Erbsen (31%), **Vollmilchpulver** (4,1%), **Weizenmehl**, Zucker, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Muskat, Dextrose, pflanzliches Öl: Raps; Kaliumiodat.

pro 100g

Brennwert	283 kJ / 68 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
02.10.2026