Milchreis
mit roter Grütze
02.11.2026

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

warme 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

Bio Brokkoli-Creme-Suppe
mit Kartoffeln, verfeinert mit Sahne
02.11.2026

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

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

02.11.2026

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

Naturjoghurt 3,5%

-

02.11.2026

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

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.

Nudelauflauf

mit Käse, überbacken mit Semmelbröseln, dazu Rotkrautsalat

03.11.2026

Nudelauflauf mit Semmelbröseln

Zutaten: Wasser, **Hartweizengrieß**, **Milch** (3,1%), **Weizenmehl**, **Käse** (2,3%), **Vollmilchpulver**, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter** (0,2%), Starterkulturen, **Süßmolkenpulver**, Muskat, mikrobielles Lab, Hefe, Dextrose, pflanzliches Öl: Rapsöl; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	462 kJ / 110 kcal
Fett	2,8 g
- davon gesättigt	1,7 g
Kohlenhydrate	16,7 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	4,4 g
Salz	0,65 g

Erbsen natur

Zutaten: Erbsen (98%), Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Muskat, Kaliumiodat.

	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

Currywurstgulasch

mit Geflügelbockwurst, Pommes Frites und Gurkensalat in Rahm

03.11.2026

Currywurstgulasch mit Geflügelbockwurst

Zutaten: Wasser, Putenfleisch (23%), Tomatenmark, Branntweinessig, Zucker, Trinkwasser, Speisesalz, Gewürze, modifizierte Stärke, Nitritpökelsalz (Speisesalz, Konservierungsstoff: Natriumnitrit) , Kräuter, Currypulver (**enthält Senf**) (0,5%), Gewürzextrakte, Glukosesirup, essbare Hülle (aus Rinderkollagen), Stabilisator: Diphosphat; Säureregulator: Natriumcarbonat; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Natriumascorbat; Kaliumiodat, Buchenholzrauch.

	pro 100g
Brennwert	436 kJ / 104 kcal
Fett	3,2 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	13,7 g
- davon Zucker	10,0 g
Eiweiß	4,8 g
Salz	1,97 g

Gurkensalat in Rahm

Zutaten: Gurke (60%), **Magermilchjoghurt** (8,0%), pflanzliches Öl: Rapsöl; Wasser, Zucker, **Sahne** (4,8%), **Eigelb**, **Senfsaat**, Branntweinessig, Zwiebeln, Gewürze, Kräuter, Dill, Säuerungsmittel: Äpfelsäure, Citronensäure, Weinsäure.

	pro 100g
Brennwert	806 kJ / 193 kcal
Fett	17,0 g
- davon gesättigt	1,5 g
Kohlenhydrate	9,1 g
- davon Zucker	9,0 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	1,10 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

Zutaten: Kartoffeln (62%), **Milch** (36%), **Butter** (1,3%), Speisesalz, Muskat, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	342 kJ / 82 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	13,6 g
- davon Zucker	2,4 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,81 g

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: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse & Kokosnussmilch

03.11.2026

Rote Linsensuppe mit Kokosmilch

Zutaten: Kokosnussmilch (Kokosnussextrakt, Wasser), Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (26%) (Zwiebeln, Blumenkohl, Broccoli, Erbsen, Zucchini, Tomatenwürfel), Hähnchenbrust in Streifen gebraten (13%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose), Kartoffeln, rote Linsen gegart (9%) (Wasser, rote Linsen), Tomaten, Tomatensaft, Wasser, Zuckerrübensirup, Gewürze, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürzextrakte, Tomatenmark, Hühnerfett, Geflügelextrakt, Knoblauch, Zitronengras, Ingwer, Trockenglucosesirup, Karottenextrakt, Dextrose, Branntweinessig, Rapsöl..

	pro 100g
Brennwert	477 kJ / 114 kcal
Fett	6,0 g
- davon gesättigt	5,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	1,01 g

Tomatencremesuppe

mit vegetarischen Maultaschen (Karotte, Spinat, Erbse)

04.11.2026

Tomatencremesuppe

Zutaten: Wasser, Tomaten (28%), **Sahne**, **Weizenmehl**, Zucker, Speisesalz, Kartoffelstärke, **Butter**, Basilikum, Oregano, Pfeffer, Rapsöl, Knoblauch, Dextrose, pflanzliches Öl: Rapsöl; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	187 kJ / 45 kcal
Fett	1,7 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	5,8 g
- davon Zucker	3,8 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	1,04 g

Veg. Maultaschen - Suppeneinlage

Zutaten: Wasser, **Hartweizengrieß** (17%), **Hühnereieiweiß** (4,2%), **Vollei** (4,1%), Trinkwasser, **Weizenmehl**, Zwiebeln, Kartoffeln, Spinat, Karotten, **Sellerie**, Erbsen, Lauch, Gewürze, Stärke, Speisesalz, Hefe, pflanzliches Öl: Rapsöl; Stabilisatoren: Natriumacetat, Natriumcitrat, Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	341 kJ / 81 kcal
Fett	1,5 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	13,0 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	0,99 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.

Bio Kartoffeln

mit Erbsen-Möhren in Rahm und Kräuterquark

04.11.2026

Bio-Kartoffeln-Hauptkomponente

Zutaten: Wasser, BIO-Kartoffeln (33%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	125 kJ / 30 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	6,3 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,63 g

Bio Kräuterquark

Zutaten: **BIO-Magerquark** (79%), **BIO-Milch 1,5%**, BIO-Rapsöl , Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Petersilie, BIO-Schnittlauch, BIO-Pfeffer, BIO-Knoblauch.

	pro 100g
Brennwert	322 kJ / 77 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	4,6 g
Eiweiß	10,1 g
Salz	0,81 g

Bio Erbsen-Möhren in Rahm

Zutaten: Wasser, BIO-Karotte (29%), BIO-Erbsen, **BIO-Sahne**, **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, BIO-Muskatnuss, Verdickungsmittel: Carrageen.

	pro 100g
Brennwert	264 kJ / 63 kcal
Fett	2,6 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	6,8 g
- davon Zucker	1,9 g
Eiweiß	2,6 g
Salz	0,71 g

Glutenkost: Kartoffeltasche

mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse

04.11.2026

Kartoffeltasche mit Frischkäse-Kräuterfüllung und Rahmgemüse

Zutaten: Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (39%) (Blumenkohl, Karotten, Broccoli, Porree), Kartoffeltaschen (32%) (Kartoffeln (71%), FRISCHKÄSE (13%), Sonnenblumenöl, Stärke, Kräuter, SAHNE, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), MILCHEIWEIß, Rapsöl, Gewürze, Dextrose), teilentrahmte MILCH, SAUERRAHM (5%), modifizierte Stärke, Rapsöl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), MAGERMILCHJOGHURTPULVER, Zucker, Dextrose, Gewürze, Gemüsepulver (Zwiebeln, Pastinaken)..

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

Bio-/Fairtrade®-Banane
-
04.11.2026

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

"Ernteglück"
Reibekuchen mit warmem Zimt-Apfel-Birnenkompott
05.11.2026

Reibekuchen

Zutaten: Kartoffeln (74%), pflanzliches Öl: Rapsöl; **Weizenmehl** (7,0%), Zwiebeln, **Vollei** (2,5%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	702 kJ / 168 kcal
Fett	7,8 g
- davon gesättigt	0,8 g
Kohlenhydrate	20,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	3,2 g
Salz	1,20 g

warmer Apfel-Birnenkompott

Zutaten: Äpfel (55%), Birnen (34%), Zucker, Glukose-Fruktose-Sirup, Wasser, Zimt (0,1%), Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Ascorbinsäure.

	pro 100g
Brennwert	323 kJ / 77 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	17,7 g
- davon Zucker	17,1 g
Eiweiß	0,3 g
Salz	0,01 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.

Bio Linseneintopf
mit Sellerie, Karotten und Kartoffeln
05.11.2026

Bio Linsen-Gemüse-Eintopf

Zutaten: Wasser, BIO-Kartoffeln (17%), Bio Rote Linsen ganz (12%), BIO-Karotte (8,5%), **BIO-Sellerie**, BIO-Tomatenmark, BIO-Zwiebel, Speisesalz, BIO-Paprika, BIO-Sonnenblumenöl, BIO-Knoblauch, BIO-Majoran, BIO-Pfeffer.

	pro 100g
Brennwert	266 kJ / 64 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	10,1 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	3,9 g
Salz	0,72 g

Glutenkost: Reis-Gemüseeintopf
mit Rindfleisch
05.11.2026

Glutenkost Reis Gemüseeintopf mit Rindfeisch

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

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
06.11.2026

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: Rapsöl; **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	317 kJ / 76 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	14,5 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,36 g

Bio Kartoffelgratin
mit Brokkoli natur und Kräuter-Rahm-Sauce
06.11.2026

Bio Kartoffelgratin

Zutaten: BIO-Kartoffeln (63%), Wasser, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, **BIO-Frischkäse** (2,6%), **BIO-Sahne** (1,8%), **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter**, BIO-Zucker, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Knoblauch, BIO-Maisstärke, BIO-Muskatnuss, BIO-Pfeffer, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	397 kJ / 95 kcal
Fett	3,9 g
- davon gesättigt	2,6 g
Kohlenhydrate	11,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,60 g

Bio Brokkoli

Zutaten: BIO-Brokkoli (99%), Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	121 kJ / 29 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	1,8 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	3,0 g
Salz	0,55 g

Bio Kräuter-Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, **BIO-Milch 1,5%**, **BIO-Sahne** (6,8%), **BIO-Frischkäse**, **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, **BIO-Butter**, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, BIO-Schnittlauch (0,1%), BIO-Petersilie (0,1%), Meersalz, BIO-Paprika, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Curry, BIO-Muskatnuss, BIO-Cumin, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	283 kJ / 68 kcal
Fett	4,8 g
- davon gesättigt	3,1 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	1,25 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: Omelett

mit Spinat und Stampfkartoffeln

06.11.2026

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Tomaten und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing

06.11.2026

Gurkenscheiben

Zutaten: Gurke 100g.

	pro 100g
Brennwert	59 kJ / 14 kcal
Fett	0,2 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	1,8 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,00 g

Tomatenscheiben

Zutaten: Tomaten 100g.

	pro 100g
Brennwert	80 kJ / 19 kcal
Fett	0,5 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	2,6 g
- davon Zucker	2,5 g
Eiweiß	1,0 g
Salz	0,01 g

Balsamicodressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, pflanzliches Öl: Rapsöl; Honig (5,2%), Zucker, Weinessig (1,8%), **Eigelb** (1,3%), Speisesalz, **Senfsaat**, Branntweinessig, Maisstärke, Petersilie, Traubenmostkonzentrat, Gewürze, Pfeffer, Verdickungsmittel: Guarkernmehl; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	952 kJ / 227 kcal
Fett	20,1 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	13,2 g
- davon Zucker	8,4 g
Eiweiß	0,5 g
Salz	1,48 g

Joghurtdressing, Salatbar klein

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

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

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.