Geflügelcevapcici

in dunkler Sauce, dazu Karottenscheiben gebunden und Kartoffelpüree

16.11.2026

Hausgemachte Geflügelcevapcici

Zutaten: Geflügel (62%) (Putenfleisch) , Sonnenblumenöl, **Weizenmehl**, Wasser, **Ei** (5,5%), Rapsöl, Zwiebeln, Speisesalz, Gewürze, Tomatenmark (2-fach konzentriert), Currypulver (**enthält Senf**), Knoblauch, **Senfsaat**, Branntweinessig, Hefe, Zucker, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	975 kJ / 233 kcal
Fett	17,5 g
- davon gesättigt	1,2 g
Kohlenhydrate	6,2 g
- davon Zucker	0,8 g
Eiweiß	12,8 g
Salz	1,29 g

Geflügelsauce

Zutaten: Wasser, Geflügel (17%) (Hähnchenfleisch) , Karotten (5,6%), Zwiebeln, Porree, Tomatenmark (2-fach konzentriert) (2,6%), **Weizenmehl**, Kartoffelstärke, Speisesalz, Zucker, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Dextrose, Rapsöl, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	224 kJ / 54 kcal
Fett	2,5 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	4,2 g
- davon Zucker	1,4 g
Eiweiß	3,5 g
Salz	0,96 g

Karottenscheiben-Gemüse

Zutaten: Karotten (74%), Wasser, **Weizenmehl**, Zucker, Kartoffelstärke, Speisesalz, Petersilie, Muskat, Dextrose, Rapsöl, 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

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

	pro 100g
Brennwert	342 kJ / 82 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

Backkäse

auf Vollkorn-Erbsen-Reis, dazu Tomaten-Rahm-Sauce

16.11.2026

Backkäse*

Zutaten: **Käse** (49%), **Weizenmehl**, pflanzliches Öl: Sonnenblumen; **Hühnerei-Eiweißpulver**, Maismehl, Speisesalz, Gewürze, modifizierte Stärke, **Milcheiweiß**, Hefe, Gewürzextrakte, Säuerungsmittel: Citronensäure.

	pro 100g
Brennwert	1.186 kJ / 283 kcal
Fett	16,9 g
- davon gesättigt	7,6 g
Kohlenhydrate	22,4 g
- davon Zucker	3,1 g
Eiweiß	9,9 g
Salz	1,33 g

Tomaten-Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, **Sahne** (13%), Tomatenmark (2-fach konzentriert) (12%), modifizierte Stärke: Acetyliertes Distärkeadipat; Zucker, Speisesalz, Gewürze, Karotten, Zwiebelpulver, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Rapsöl, Knoblauch, Basilikum, Oregano, Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	286 kJ / 68 kcal
Fett	4,1 g
- davon gesättigt	2,6 g
Kohlenhydrate	6,3 g
- davon Zucker	3,8 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,68 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

	pro 100g
Brennwert	342 kJ / 82 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.

Glutenkost: Hähnchenbrustfilet natur

in würziger Soße, dazu Apfelrotkohl und Kartoffelpüree

16.11.2026

Hähnchenbrust mit Rotkohl und Püree

Zutaten: Wasser, Rotkohl (Rotkohl, Branntweinessig, Zucker, Weinessig, Speisesalz), Hähnchenbrustfilet (16%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose, Säureregulator Natriumcitrat), Kartoffelpüreeflocken (Kartoffeln, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren), Rapsöl, Äpfel (3%), SAHNE, modifizierte Stärke, Zwiebeln, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Apfelsaftkonzentrat, Tomatenmark, Zucker, Geflügelextrakt, Gewürze (enthält SELLERIE), Hühnerfett, Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Branntweinessig, Karottenkonzentrat, Dextrose, Kräuter..

	pro 100g
Brennwert	340 kJ / 81 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	5,0 g
Salz	0,99 g

Naturjoghurt 3,5%

-

16.11.2026

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.

Verschiedene Blattsalate

Mit Mais und Gurkenscheiben, dazu Balsamicodressing und Joghurtdressing

16.11.2026

One-Pot-Lasagne

mit Penne Nudeln, Rinderhackfleisch & Béchamel-Käse-Sauce

17.11.2026

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

Balsamicodressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, 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

Mais

Zutaten: Mais (91%), Wasser, Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	375 kJ / 90 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

Joghurtdressing, Salatbar klein

Zutaten: **Joghurt** (75%), Wasser, Rapsöl, Branntweinessig, Zucker, Speisesalz, Schnittlauch, Petersilie, Weinessig, Dill, Traubenmostkonzentrat, Dextrose, 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	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	0,0 g
- davon Zucker	0,0 g
Eiweiß	0,0 g
Salz	0,00 g

One-Pot-Lasagne mit Rinderhackfleisch

Zutaten: Wasser, Rindfleisch (14%), **Hartweizengrieß** (13%), **Milch** (8,5%), Tomatenmark (2-fach konzentriert), Tomaten (2,5%), Zwiebeln, Speisesalz, **Weizenmehl**, Zucker, Kartoffelstärke, Gewürze, Oregano, Starterkulturen, mikrobielles Lab, Basilikum, Rapsöl, Knoblauch, Thymian, Muskat, Lorbeerblätter gemahlen, Pfeffer, Dextrose, Rapsöl, Farbstoff: Beta-Carotin; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	487 kJ / 116 kcal
Fett	4,6 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	12,8 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	5,5 g
Salz	1,14 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 Kartoffelgratin

mit Blumenkohl natur und Schnittlauch-Rahm-Sauce

17.11.2026

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 Blumenkohl

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

	pro 100g
Brennwert	121 kJ / 29 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	3,1 g
- davon Zucker	2,6 g
Eiweiß	2,2 g
Salz	1,03 g

Bio Schnittlauch-Rahm-Sauce

Zutaten: Wasser, **BIO-Milch 1,5%**, **BIO-Sahne** (7,2%), **BIO-Frischkäse** (6,6%), **BIO-Weizenmehl**, **BIO-Butter**, **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, **BIO-Magermilchpulver**, BIO-Schnittlauch, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	322 kJ / 77 kcal
Fett	5,8 g
- davon gesättigt	3,8 g
Kohlenhydrate	4,6 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,7 g
Salz	0,75 g

Glutenkost: Kartoffel-Gemüsegericht

mit Karotten, Brokkoli und Blumenkohl in Rahm

17.11.2026

Glutenkost-Kartoffel-Gemüse

Zutaten: Kartoffeln, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (14%) (Karotten, Broccoli, Blumenkohl), teilentrahmte MILCH (14%), SAUERRAHM (4%), Rapsöl, modifizierte Stärke, Reismehl, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), KÄSE, Gewürze, Kräuter, Dextrose, Zucker, Rauch..

	pro 100g
Brennwert	323 kJ / 77 kcal
Fett	3,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	10,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	2,0 g
Salz	0,82 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 Mais, dazu Cocktail-Dressing und Hausdressing

17.11.2026

Happea Meat Currywurstgulasch

(auf Erbsenbasis) mit Vollkornspirelli, dazu Gurkensalat natur

18.11.2026

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

Hausdressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, Rapsöl (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

Cocktaildressing, Salatbar klein

Zutaten: Wasser, Rapsöl, Tomatenmark (2-fach konzentriert), Zucker, Branntweinessig (2,1%), **Eigelb** (1,5%), 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

Mais

Zutaten: Mais (91%), Wasser, Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	375 kJ / 90 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

Blattsalat

Zutaten: Endiviensalat, Chinakohl, Radicchio.

	pro 100g
Brennwert	74 kJ / 18 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

Veg. Currywurstgulasch aus Happea

Zutaten: Wasser, Tomatenmark (27%), Branntweinessig (11%), Zucker, Bio-Erbsenproteinkonzentrat (5,6%), modifizierte Stärke, Speisesalz, Gewürze, Bio-Ackerbohnen-Proteinkonzentrat, Currypulver (**enthält Senf**), Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	430 kJ / 103 kcal
Fett	0,6 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	18,4 g
- davon Zucker	12,7 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	1,73 g

Vollkorn Spirelli

Zutaten: **Vollkornhartweizengrieß** (49%), Wasser, Rapsöl, 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

Gurkensalat

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

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

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 Pfannkuchen
mit feinem Apfelmus
18.11.2026

Bio Pfannkuchen*

Zutaten: Wasser, **BIO-Weizenmehl** (39%), BIO-Rapsöl , **BIO-Vollmilchpulver** (4,5%), **BIO-Volleipulver** (4,0%), Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure; Backtriebmittel: Natriumcarbonat.

	pro 100g
Brennwert	810 kJ / 194 kcal
Fett	8,4 g
- davon gesättigt	1,4 g
Kohlenhydrate	23,0 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	5,8 g
Salz	0,60 g

Bio Apfelmus

Zutaten: BIO-Apfel (100%), Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure.

	pro 100g
Brennwert	228 kJ / 54 kcal
Fett	0,0 g
- davon gesättigt	0,0 g
Kohlenhydrate	12,8 g
- davon Zucker	12,3 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,01 g

Glutenkost: Hähnchenbrust
in heller Bratensoße, verfeinert mit Apfelmark dazu Gemüsereis mit Möhrenstreifen und Romanescoröschen
18.11.2026

Hähnchenbrust in Sauce mit Gemüsereis

Zutaten: Reis gegart, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (15%) (Karotten, Romanesco), Hähnchenbrustfilet (18%) (Hähnchenbrustfilet, vollständig raffiniertes Sojabohnenöl, Stärke, Speisesalz, Xylose, Säureregulator Natriumcitrat), Apfelmark (4%), modifizierte Stärke, Zwiebeln, Hühnerfett, Rapsöl, Tomatenmark, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Gewürze (enthält SELLERIE), Geflügelextrakt, Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Branntweinessig, Zucker, Dextrose, Kräuter..

	pro 100g
Brennwert	380 kJ / 91 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	12,0 g
- davon Zucker	1,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,42 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
-
18.11.2026

Kichererbsencurry
verfeinert mit Kokosnussmilch, dazu Vollkornreis und Chinakohlsalat
19.11.2026

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

Kichererbsencurry

Zutaten: Wasser, Tomaten (23%), Kichererbsen (22%), Kokosextrakt (17%), Zwiebeln, Speisesalz, **Weizenmehl**, Currypulver (**enthält Senf**), Kartoffelstärke, Rapsöl, Knoblauch, Kurkuma , Karotten, Pfeffer, Zwiebelpulver, Paprikapulver geräuchert, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Dextrose, Rapsöl, Emulgator: Polysorbat 60; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	320 kJ / 76 kcal
Fett	4,7 g
- davon gesättigt	3,6 g
Kohlenhydrate	5,9 g
- davon Zucker	1,5 g
Eiweiß	2,4 g
Salz	0,82 g

Vollkornreis

Zutaten: Reis (50%), Wasser, Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	749 kJ / 179 kcal
Fett	1,2 g
- davon gesättigt	0,3 g
Kohlenhydrate	35,3 g
- davon Zucker	0,4 g
Eiweiß	4,9 g
Salz	0,50 g

Chinakohlsalat

Zutaten: Chinakohl (52%), Karotten (13%), Rapsöl, Paprika (8,0%), Mais, Kräuteressig, 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

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.

Hähnchengeschnetzeltes
mit Rotkohl und Kartoffelknödel
19.11.2026

Hähnchengeschnetzeltes

Zutaten: Wasser, Hähnchenbrustfilet (24%), Hähnchenfleisch (12%), Karotten, Tomatenmark (2-fach konzentriert), Zwiebeln, Porree, **Weizenmehl**, Speisesalz, Trinkwasser, Kartoffelstärke, Stärke, Zucker, Dextrose, Pfeffer, Wachholderbeeren, Lorbeerblätter, Rapsöl, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	294 kJ / 70 kcal
Fett	2,3 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	3,3 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	8,8 g
Salz	1,30 g

Hausgemachtes Kartoffelpüree

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

	pro 100g
Brennwert	342 kJ / 82 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

Rotkohl

Zutaten: Rotkohl (57%), Äpfel (15%), Zwiebeln, Kartoffeln, Rapsöl, Zucker, Kräuteressig (Branntweinessig, Kräuter- und Gewürzauszüge) , Speisesalz, Glukose-Fruktose-Sirup, Pfeffer, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	340 kJ / 81 kcal
Fett	4,2 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	9,6 g
- davon Zucker	8,0 g
Eiweiß	1,2 g
Salz	1,43 g

Glutenkost: Pikantes Rindergulasch
mit Erbsen und Fingermöhren, dazu Kartoffelschmarrn
19.11.2026

Rindergulasch Erbsen und Figermöhrchen, Kartoffelschmarrn

Zutaten: Kartoffeln, Wasser, Gemüse in veränderlichen Gewichtsanteilen (31%) (Fingermöhrchen, Erbsen), Rindfleisch (12%), Zwiebeln, Rapsöl, modifizierte Stärke, jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Tomatenmark, Zucker, Kräuter, Gewürzextrakte, Trockenglucosesirup, Tomatenpulver, Branntweinessig, Dextrose, Gewürze (enthält SELLERIE)..

	pro 100g
Brennwert	329 kJ / 79 kcal
Fett	2,0 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	8,0 g
- davon Zucker	2,0 g
Eiweiß	6,0 g
Salz	0,80 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
auf Kartoffel-Kürbis-Püree, dazu Gurkensalat in Rahm
20.11.2026

Geflügelbratwurst

Zutaten: Putenfleisch, Hähnchenhaut, Trinkwasser, Sonnenblumenöl, Rapsöl, Rapsöl, 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

Makkaroni

Zutaten: **Hartweizengrieß** (79%), Wasser, Rapsöl, Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	713 kJ / 170 kcal
Fett	3,7 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	28,5 g
- davon Zucker	1,2 g
Eiweiß	4,7 g
Salz	0,50 g

Gurkensalat in Rahm

Zutaten: Gurke (60%), **Magermilchjoghurt** (8,0%), 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

Bio Linsenbolognese
(Karotten, Porree, Paprikastreifen) mit Spaghetti
20.11.2026

Bio Linsen-Bolognese

Zutaten: Wasser, BIO-Tomatenmark (16%), BIO-Tomate, Bio Rote Linsen ganz (8,0%), BIO-Zwiebel, BIO-Karotte (4,9%), BIO-Porree (4,9%), BIO-Paprika (4,9%), BIO-Rapsöl , Speisesalz, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Petersilie, BIO-Zucker, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Sonnenblumenöl, BIO-Muskatnuss, BIO-Oregano, BIO-Pfeffer.

	pro 100g
Brennwert	302 kJ / 72 kcal
Fett	2,2 g
- davon gesättigt	0,2 g
Kohlenhydrate	9,0 g
- davon Zucker	4,4 g
Eiweiß	3,4 g
Salz	0,83 g

Bio Spaghetti

Zutaten: **BIO-Hartweizengrieß** (82%), Wasser, BIO-Rapsöl , Speisesalz.

	pro 100g
Brennwert	724 kJ / 173 kcal
Fett	5,4 g
- davon gesättigt	0,4 g
Kohlenhydrate	26,1 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,1 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: Omelett
mit Spinat und Stampfkartoffeln
20.11.2026

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

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.