Vegetarische Nuggets (auf Sojabasis, paniert)

mit Ketchup und Kartoffelwedges, dazu Gurkensalat in Rahm

23.11.2026

vegetarische Nuggets*

Zutaten: Wasser, **Sojaprotein** (23%), **Weizenmehl** (20%), Rapsöl, 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

Gabelspaghetti

Zutaten: **Hartweizengrieß** (70%), Wasser, Rapsöl, 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

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

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 Kartoffelauflauf

mit Spinat, überbacken mit jungem Gouda

23.11.2026

Bio Kartoffelauflauf mit Spinat

Zutaten: BIO-Kartoffeln (38%), BIO-Blattspinat (32%), Wasser, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, **BIO-Sahne** (3,2%), **BIO-Frischkäse**, **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Butter**, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Reifungskultur, Meersalz, BIO-Knoblauch, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, BIO-Pfeffer, BIO-Muskatnuss, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	376 kJ / 90 kcal
Fett	4,4 g
- davon gesättigt	2,8 g
Kohlenhydrate	7,8 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	3,9 g
Salz	0,76 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

23.11.2026

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%

-

23.11.2026

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.

Milchreis
mit Kirschsauce
24.11.2026

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

Kirschsauce

Zutaten: Sauerkirschen (54%), Wasser, Zucker, Stärke, Speisesalz, Farbstoffe: Riboflavin, Norbixin; Aroma.

	pro 100g
Brennwert	345 kJ / 82 kcal
Fett	0,1 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	19,2 g
- davon Zucker	17,3 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,00 g

Brokkoli-Creme-Suppe
mit Kartoffeln & milder Käsenote, dazu veg. Hackbällchen (Soja)
24.11.2026

Brokkolicremesuppe mit Kartoffeln und milder Käsenote

Zutaten: Wasser, Brokkoli (19%), Kartoffeln (15%), **Sahne** (6,0%), Karotten, Zwiebeln, Kartoffelstärke, **Käse** (1,2%), Speisesalz, Petersilie, Zwiebelpulver, **Butter**, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Muskat, Pfeffer, **Süßmolkenpulver**, Dextrose, Rapsöl, Stabilisator: Carrageen; Schmelzsalze: Natriumpolyphosphat, Mononatriumphosphat; Farbstoff: Beta-Carotin; natürliches Aroma, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	212 kJ / 51 kcal
Fett	2,4 g
- davon gesättigt	1,6 g
Kohlenhydrate	5,4 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	1,3 g
Salz	0,99 g

vegetarische Sojahackbällchen*

Zutaten: Wasser, **Sojaproteinkonzentrat** (33%), Rapsöl, Kartoffelflocken, Zwiebeln, Dextrose, Speisesalz, Gewürze, Carobpulver, Verdickungsmittel: Methylcellulose.

	pro 100g
Brennwert	723 kJ / 173 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: Rote-Linsen-Suppe

mit Hähnchenbruststreifen, Kartoffeln, buntem Gemüse & Kokosnussmilch

24.11.2026

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

Fischstäbchen (paniert)

mit Rahmspinat und Salzkartoffeln

25.11.2026

Fischstäbchen

Zutaten: **Alaska-Seelachsfilet** (65%), **Weizenmehl**, pflanzliches Öl: Sonnenblumen; Kartoffelstärke, Wasser, Speisesalz, Gewürze (Pfeffer, Paprika), Hefe.

	pro 100g
Brennwert	820 kJ / 196 kcal
Fett	8,6 g
- davon gesättigt	1,1 g
Kohlenhydrate	17,3 g
- davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	11,8 g
Salz	0,93 g

Rahmspinat

Zutaten: Spinat (70%), Wasser, **Sahne** (4,0%), 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

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 Nudelauflauf

mit Brokkoli, überbacken mit jungem Gouda

25.11.2026

Bio Nudelauflauf mit Brokkoli

Zutaten: Wasser, BIO-Brokkoli (24%), **BIO-Hartweizengrieß** (12%), **BIO-Frischkäse** (4,1%), **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch**, BIO-Zwiebel, **BIO-Sahne**, **BIO-Weizenmehl**, Speisesalz, **BIO-Weizenstärke**, **BIO-Magermilchpulver**, **BIO-Milcheiweiß**, Meersalz, BIO-Muskatnuss, BIO-Knoblauch, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, Verdickungsmittel: Carrageen; Säuerungsmittel: Milchsäure.

	pro 100g
Brennwert	368 kJ / 88 kcal
Fett	3,1 g
- davon gesättigt	1,9 g
Kohlenhydrate	11,0 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	3,6 g
Salz	0,71 g

Glutenkost: Kartoffeltasche

mit Frischkäse-Kräuterfüllung, dazu Rahmgemüse

25.11.2026

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

-

25.11.2026

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

Verschiedene Blattsalate

Mit Paprikawürfeln und Karottenstreifen, dazu Joghurtdressing und Hausdressing

25.11.2026

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, 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

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, 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

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.

Hähnchenbrust

in Curry-Tomaten-Sauce, dazu Vollkornreis und Chinakohlsalat

26.11.2026

Hähnchenbrust

Zutaten: Hähnchenbrustfilet (92%), Wasser, Stärke, Speisesalz, Dextrose.

	pro 100g
Brennwert	492 kJ / 117 kcal
Fett	1,9 g
- davon gesättigt	0,6 g
Kohlenhydrate	1,4 g
- davon Zucker	0,6 g
Eiweiß	23,0 g
Salz	1,70 g

Currysauce

Zutaten: Wasser, Tomaten (11%), Tomatenmark (2-fach konzentriert) (11%), Zwiebeln, Äpfel (5,0%), Zucker, **Weizenmehl**, Speisesalz, **Senfsaat**, Kartoffelstärke, Glukose-Fruktose-Sirup, Currypulver (**enthält Senf**) (0,2%), Branntweinessig, Karotten, Zwiebelpulver, Rapsöl, Knoblauch, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Paprikapulver geräuchert, Gewürze, Dextrose, Rapsöl, Säuerungsmittel: Citronensäure; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	133 kJ / 32 kcal
Fett	0,4 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	5,2 g
- davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	1,1 g
Salz	0,71 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

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

Veg. Köttbullar

(auf Sojabasis) in Preiselbeer-Rahm-Sauce, dazu Erbsen natur und Kartoffelpüree

26.11.2026

vegetarische Sojahackbällchen*

Zutaten: Wasser, **Sojaproteinkonzentrat** (33%), Rapsöl, Kartoffelflocken, Zwiebeln, Dextrose, Speisesalz, Gewürze, Carobpulver, Verdickungsmittel: Methylcellulose.

	pro 100g
Brennwert	723 kJ / 173 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. Preiselbeer-Rahmsauce

Zutaten: Wasser, **Milch**, **Sahne** (15%), Wildpreiselbeeren (9,1%), Zucker, **Weizenmehl**, Tomatenmark (2-fach konzentriert), **Sojabohnen** , Kartoffelstärke, Speisesalz, **Butter**, **Weizen**, Karotten, Zwiebelpulver, Paprikapulver geräuchert, Lauchpulver, Gewürz (Liebstöckel), Pfeffer, Rapsöl, Knoblauch, Muskat, Maltodextrin, Dextrose, Rapsöl, Geliermittel: Pektin; Stabilisator: Carrageen; Säuerungsmittel: Citronensäure; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	441 kJ / 105 kcal
Fett	5,3 g
- davon gesättigt	3,5 g
Kohlenhydrate	12,4 g
- davon Zucker	10,1 g
Eiweiß	1,6 g
Salz	0,76 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

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

Hähnchenbrust

in Curry-Tomaten-Sauce, dazu Vollkornreis und Chinakohlsalat

26.11.2026

Veg. Köttbullar

(auf Sojabasis) in Preiselbeer-Rahm-Sauce, dazu Erbsen natur und Kartoffelpüree

26.11.2026

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

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: Reis-Gemüseeintopf

mit Rindfleisch

26.11.2026

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

Hähnchengyros

mit Pommes Frites und Zaziki-Dip, dazu Blattsalat mit Cocktaildressing

27.11.2026

Hähnchengyros

Zutaten: Hähnchenbrustfilet (84%), Rapsöl, Trinkwasser, Speisesalz, Stärke, Gewürze (0,5%), Dextrose, Paprikapulver geräuchert, Thymian, Oregano, Cumin, Pfeffer, Koriander, Chillipulver, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	718 kJ / 171 kcal
Fett	8,7 g
- davon gesättigt	1,0 g
Kohlenhydrate	1,6 g
- davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	21,5 g
Salz	2,08 g

Tzatziki

Zutaten: **Magermilch** (47%), **Joghurt** (24%), Gurke (20%), **Sahne**, Schnittlauch, Speisesalz, Petersilie, Kulturen, Rapsöl, Knoblauch, Dill, Pfeffer, mikrobielles Lab, Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat: Zitronensaft; Stabilisator: Carrageen; Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	254 kJ / 61 kcal
Fett	1,6 g
- davon gesättigt	0,9 g
Kohlenhydrate	3,6 g
- davon Zucker	3,5 g
Eiweiß	6,8 g
Salz	0,83 g

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, Rapsöl, Tomatenmark (2-fach konzentriert), 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

Spirelli

Zutaten: **Hartweizengrieß** (88%), Wasser, Rapsöl, Speisesalz, Kaliumiodat.

	pro 100g
Brennwert	734 kJ / 175 kcal
Fett	4,9 g
- davon gesättigt	0,5 g
Kohlenhydrate	27,3 g
- davon Zucker	1,1 g
Eiweiß	4,6 g
Salz	0,50 g

Die Angaben über kcal/kJ sind Durchschnittswerte, die sich auf 100 g des Menüs beziehen. Alle Menüs sind mit jodiertem Speisesalz hergestellt. Alle Komponenten der BIO-Linie werden aus Zutaten mit BIO-Qualität gemäß EG-Öko-Verordnung gekocht. Unsere Saucen werden mit Weizenmehl und Kartoffelstärke gebunden. Aus Gründen der Produktsicherheit werden unsere Rohkartoffeln vom Hersteller mit Schwefel vorbehandelt. Reklamationen über unsere Produkte können nur am Liefertag berücksichtigt werden. Zusätzlich behalten wir uns markt- und lieferbedingte Änderungen der Menüzusammensetzung vor. ZIA= Zusatzstoffe, Informationen und Allergene. Mit folg. zugelassenen Zusatzstoffen und Informationen: 1=Farbstoff; 2=Säuerungsmittel; 3=Konservierungsmittel; 4=Verdickungsmittel; 5=Antioxidationsmittel; 6=aus Fleischteilen zusammengefügt; 7=Nitritpökelsalz; 8= Sauce Hollandaise mit pflanzl. Fett; 9=Süßungsmittel; 10= Phosphat. Mit folg. Allergenen: 11a = Weizen; 11b = Gerste; 11c = Hafer; 11d = Dinkel; 12=Krebstiere; 13= Ei; 14=Fisch; 15=Erdnüsse; 16=Soja; 17=Milch; 18a = Mandeln; 18b = Haselnüsse; 19=Sellerie; 20=Senf; 21=Sesamsamen; 22=Schwefel; 23=Lupinen; 24=Weichtiere. Spuren von Allergenen, die nicht als Zutat gekennzeichnet sind, können vorhanden sein.

Bio-Kartoffel-Käsebratling

(Erbsen, Möhren, Zwiebeln) auf Tomatenreis, dazu Kräuterquark

27.11.2026

Bio Kartoffel-Käsebratling mit Gemüse (Erbsen, Möhren, Zwiebeln)

Zutaten: **BIO-Haferflocken**, Wasser, **Pasteurisierte Bio-Kuhmilch** (13%), BIO-Kartoffeln (13%), BIO-Karotte (13%), BIO-Erbsen (13%), BIO-Zwiebel (5,6%), **BIO-Weizenstärke**, Speisesalz, BIO-Muskatnuss, BIO-Knoblauch, BIO-Paprika, Reifungskultur, mikrobieller Labaustauschstoff, BIO-Maisstärke, Rauch.

	pro 100g
Brennwert	672 kJ / 160 kcal
Fett	5,2 g
- davon gesättigt	2,8 g
Kohlenhydrate	19,9 g
- davon Zucker	1,3 g
Eiweiß	7,0 g
Salz	0,66 g

Bio Kräuterquark

Zutaten: **BIO-Magerquark** (79%), **BIO-Milch 1,5%**, BIO-Rapsöl , Speisesalz, BIO-Zucker, BIO-Petersilie (0,2%), BIO-Schnittlauch (0,2%), 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 Tomatenreis

Zutaten: Wasser, BIO-Erbsen (12%), BIO-Zwiebel, BIO-Reis (11%), BIO-Tomatenmark (9,3%), Speisesalz, BIO-Zucker, **BIO-Weizenmehl**, BIO-Paprika, **BIO-Weizenstärke**, BIO-Knoblauch, BIO-Pfeffer.

	pro 100g
Brennwert	283 kJ / 68 kcal
Fett	0,3 g
- davon gesättigt	0,1 g
Kohlenhydrate	13,4 g
- davon Zucker	3,0 g
Eiweiß	2,3 g
Salz	0,87 g

Glutenkost: Omelett

mit Spinat und Stampfkartoffeln

27.11.2026

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.