

## VEGETARIAN/VEGAN/FLEXITARIER

Stew Linsen mit Gemüsereis(**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Stew Linsen: Linsen,Zwiebel,Knoblauch,Ingwer,Süßkartoffel,Paprika,Pfeffer,Salz  
Gemüsereis: Basmatiparboiledreis,Rapsöl,Möhren,Rote Bete,Knoblauch,Salz

**Kcal.: 331 Eiweiss: 15 Fett: 2**

Falafel mit Quinoagemüse(**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Falafel: Kichererbsen,Zwiebel,Knoblauch,Petersillie,Koriander,Gewürze,Pfeffer,Salz  
Quinoagemüse: Quinoa,Rapsöl,Möhren,Knoblauch,Salz

**Kcal.: 480 Eiweiss: 17 Fett: 13**

Falafel mit Gemüsereis(**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Falafel: Kichererbsen,Zwiebel,Knoblauch,Petersillie,Koriander,Gewürze,Pfeffer,Salz  
Gemüsereis: Basmatiparboiledreis,Rapsöl,Möhren,Pilze,Knoblauch,Salz

**Kcal.: 425 Eiweiss: 17 Fett: 15**

Falafel mit Kartoffelerbsenstampf (**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Falafel: Kichererbsen,Zwiebeln,Knoblauch,Petersillie,Koriander,Gewürze,Pfeffer,Salz  
Kartoffelerbsenstampf: Kartoffel,Thymian,Rapsöl,Erbsen,Muskat,Pfeffer,Salz

**Kcal.:440 Eiweiss: 15 Fett: 17**

Tofupfanne Glasnudel **Laktose-Glutenfrei** **Vegetarian Vegan**

Tofupfanne: Möhre,Kartoffel,Kohlrabi,Kurkkuma,Pfeffer,Salz,Glasnudel

**Kcal 520 Eiweiss 16 Fett 10**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne mit Gemüsereis(**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne: Tomaten,Möhren,Zwiebel,Knoblauch,Pfeffer,Salz  
Gemüsereis: Basmatiparboiledreis,Rapsöl,Möhren,Rote Bete,Knoblauch,Salz oder  
Gemüsereis: Basmatiparboiledreis,Rapsöl,Möhren,Pilze,Knoblauch,Salz

**Kcal.:365 Eiweiss: 29 Fett:4**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne mit Kartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne: Tomaten,Möhren,Zwiebel,Knoblauch,Pfeffer,Salz  
Kartoffelerbsenstampf: Kartoffel,Thymian,Rapsöl,Erbsen,Muskat,Pfeffer,Salz

**Kcal.:379 Eiweiss: 31 Fett: 7**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne mit Dinkel Linguine(**Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne: Tomaten,Möhren,Zwiebel,Knoblauch,Pfeffer,Salz  
Nudel: DinkelLinguine,Rapsöl,Salz

**Kcal.:355 Eiweiss: 30 Fett: 3**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne mit Spaghetti(**Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne: Tomaten,Möhren ,Zwiebel,Knoblauch,Pfeffer,Salz  
Nudel: Spaghetti,Rapsöl,Salz

**Kcal.: 408 Eiweiss: 30 Fett: 3**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne mit Erbsenpasta(**Glüten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Sojaschnitzel sin Chili sin Carne: Tomaten,Möhren,Zwiebel,Knoblauch,Pfeffer,Salz  
Nudel: Erbsenpenne,Rapsöl,Salz

**Kcal.: 531 Eiweiss: 48 Fett: 3**

Spaghetti Bolognese sin Carne(**Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Bolognese: Tomaten,Ebsen,Möhren,Zwiebel,Knoblauch,Ingwer,Pfeffer,Salz  
Nudel: Spaghetti,Rapsöl,Salz

**Kcal.: 225 Eiweiss: 7 Fett: 2**

Dinkel Linguine Bolognese sin Carne(**Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Bolognese: Tomaten,Ebsen,Möhren,Zwiebel,Knoblauch,Ingwer,Pfeffer,Salz  
Nudel: DinkelLinguine,Rapsöl,Salz

**Kcal.: 210 Eiweiss: 6 Fett: 3**

Spaghetti Napoli mit Montello(9 Monate gereift,**Laktosefrei**) **vegetarian**

Tomatensauce: Tomaten, Paprika, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel: Spaghetti, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 405 Eiweiss: 23 Fett: 24**

Dinkel Spaghetti Napoli mit Montello (9 Monate gereift, **Laktosefrei**) **vegetarian**

Tomatensauce: Tomaten, Paprika, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel: Dinkel Spaghetti, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 255 Eiweiss: 20 Fett: 18**

Spaghetti Napoli mit Pilzcremesauce mit Montello (9 Monate, **Laktosefrei**) **vegetarian**

Pilzcremesauce: Pilze, Kokosmilch, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel: Spaghetti, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 415 Eiweiss: 25 Fett: 24**

Dinkel Linguine Napoli Pilzcremesauce mit Montello (9 Monate gereift, **Laktosefrei**) **vegetarian**

Pilzcremesauce: Pilze, Kokosmilch, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel: Dinkel Linguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 265 Eiweiss: 21 Fett: 20**

Gemüsecurry mit Linsenbasmatireis (**Gluten-Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Linsenreis: Parboiled basmatireis, Linsen grün, Zwiebel, Knoblauch

Gemüsecurry: Kichererbsen, Möhren, Kürbis, Kohlrabi, Kokosmilch, Ingwer, Chilli weniger scharf, Kurkuma, Kohl, Zwiebel, Knoblauch; Pfeffer, Salz

**Kcal.: 371 Eiweiss: 14 Fett: 9**

Gemüsecurry mit Dinkelvollkornnudel (**Laktosefrei**) **vegetarian/vegan**

Gemüsecurry: Kichererbsen, Möhren, Kürbis, Kohlrabi, Kokosmilch, Ingwer, Chilli weniger scharf, Kurkuma, Zwiebel, Knoblauch, Kohl, Pfeffer, Salz

Nudel: Dinkelvollkornnudel, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 326 Eiweiss: 11 Fett: 7**

Vollkornspaghetti Linsenkürbiskohl Bolognese sin Carne **Laktosefrei** **vegetarian/vegan**

Linsenkürbiskohl Bolognese: Linsen, Kürbis, Kohl, Tomate, Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel: Vollkornspaghetti, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 286 Eiweiss: 16,5 Fett: 2**

Dinkel Linguine Linsenkürbiskohl Bolognese sin Carne **Laktosefrei** **vegetarian/vegan**

Linsenkürbiskohl Bolognese:

Linsen, Kürbis, Kohl, Tomate, Kohlrabi, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel: Dinkel Linguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 276 Eiweiss: 16 Fett: 2**

Tofupfanne mit Quinoagemüse **Guten-Laktosefrei** **vegetarian/vegan**

Tofupfanne: Tofu, Kartoffel, Möhren, Tomate, Kohlrabi, Ingwer, Zwiebel, Kurkuma, Paprika, Pfeffer, Salz

Quinoagemüse: Quinoa, Rapsöl, Möhren, Kohl, Knoblauch, Salz

**Kcal.: 470 Eiweiss: 27,5 Fett: 11**

Tofupfanne mit Vollkornspaghetti **Laktosefrei** **vegetarian/vegan**

Tofupfanne: Tofu, Kartoffel, Möhren, Tomate, Kohlrabi, Ingwer, Zwiebel, Kurkuma, Paprika, Pfeffer, Salz

Nudel: Vollkorn, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 435 Eiweiss: 18 Fett: 5**

## MEALPRED

Hähnchenbällchen in Erbsengemüsesauce mit Kidneybohnenreis(**Glüten-Laktosefrei**)

Hähnchenbällchen:

Hähnchenhackfleisch, Tomaten, Erbsen, Möhren, Zwiebel, Kräuter, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Kidneybohnenreis: Basmatiparboiledreis, Kidneybohnen, Zwiebel, Knoblauch, Salz

**Kcal.: 450 Eiweiss: 40 Fett: 14**

Hähnchenbällchen in Erbsengemüsesauce mit Kartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Hähnchenbällchen:

Hähnchenhackfleisch, Tomaten, Erbsen, Möhren, Zwiebel, Kräuter, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Kartoffelerbsenstampf: Kartoffel, Thymian, Rapsöl, Erbsen, Muskat, Pfeffer, Salz

**Kcal.: 455 Eiweiss: 39 Fett: 17**

Hähnchenbrustfilet, Gemüsecurry mit Vollkornnudel(**Laktosefrei**)

Hähnchenbrustfilet: Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer

Gemüsecurry: Kichererbsen, Möhren, Kürbis, Kohlrabi, Kokosmilch, Ingwer, Chilli weniger scharf, Kurkuma, Kohl, Zwiebel, Knoblauch; Pfeffer, Salz

Nudel: Vollkorn, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 485 Eiweiss: 57 Fett: 8**

Hähnchenbrustfilet mit Gemüsepfanne(**Glüten-Laktosefrei**)

Hähnchenbrustfilet: Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer

Gemüsepfanne: Erbsen, Paprika, Kürbis, Kartoffel, Kohlrabi, Kohl, Rapsöl, Pfeffer, Salz

**Kcal.: 322 Eiweiss: 53 Fett: 10**

Hähnchenbrustfilet, stew Linsen und Gemüsereis(**Glüten-Laktosefrei**)

Hähnchenbrustfilet: Kurkuma, Paprika, Salz, Pfeffer

Stew Linsen: Zwiebel, Paprika, Knoblauch, Ingwer, Süßkartoffel, Pfeffer, Salz

Gemüsereis: Basmatiparboiledreis, Rapsöl, Möhren, Rote Bete, Knoblauch, Salz

**Kcal.: 420 Eiweiss: 52 Fett: 5**

Hähnchenbrustfilet mit Kartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Hähnchenbrustfilet: Kurkuma, Paprika, Pfeffer, Salz

Kartoffelerbsenstampf: Kartoffel, Thymian, Erbsen, Muskat, Pfeffer, Salz

**Kcal.: 370 Eiweiss: 54 Fett: 10**

Currychicken mit Kidneybohnenreis(**Glüten-Laktosefrei**)

Currychicken: Hähnchenunterkeule, Kartoffel, Ingwer, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma, Pfeffer, Salz

Kidneybohnenreis: Basmatiparboiledreis, Kidneybohnen, Zwiebel, Knoblauch, Salz

**Kcal.: 375 Eiweiss: 31 Fett: 10**

Currychicken mit Erbsenkartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Currychicken: Hähnchenunterkeule, Ingwer, Kartoffel, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma, Pfeffer, Salz

Erbsenkartoffelstampf: Kartoffel, Thymian, Rapsöl, Erbsen, Muskat, Pfeffer, Salz

**Kcal.: 383 Eiweiss: 33 Fett: 14**

Currychicken mit Dinkelpenne(**Laktosefrei**)

Currychicken: Hähnchenunterkeule, Kartoffel, Ingwer, Peperoni, Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma, Pfeffer, Salz

Nudel: Dinkelpenne, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 345 Eiweiss: 31 Fett: 11**

Stew Chicken stew Linsen mit Gemüsereis(**Glüten-Laktosefrei**)

Stew Chicken: Hähnchenkeule, Kurkuma, Knoblauch, Salz

Stew Linsen: Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Paprika, Süßkartoffel, Pfeffer, Salz

Gemüsereis: Basmatiparboiledreis,Rapsöl,Möhren,Rote Bete,Knoblauch,Salz

**Kcal.: 565 Eiweiss: 38 Fett: 18**

Stew Chicken mit Kartoffelerbsenstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Stew Chicken: Hähnchenkeule,Kurkuma,Knoblauch,Pfeffer,Salz

Erbsenkartoffelstampf: Kartoffel,Thymian,Rapsöl,Erbsen,Muskat,Pfeffer,Salz

**Kcal.: 500 Eiweiss: 41 Fett: 22**

Gemüsereis mit stew chicken und Geflügelbrühe(**Glüten-Laktosefrei**)

Stew Chicken: Hähnchenkeule,Kurkuma,Knoblauch,Pfeffer,Salz

Gemüsereis: Basmatiparboiledreis,Rapsöl,Möhren,Rote Bete,Knoblauch,Salz

Geflügelbrühe

**Kcal.: 472 Eiweiss: 39 Fett: 18**

Lachs Kidneybohnenreis(**Glüten-Laktosefrei**)

Lachs:Lachs,Pfeffer,Salz

Kidneybohnenreis: Basmatiparboiledreis,Kidneybohnen,Zwiebel,Knoblauch,Salz

**Kcal.: 533 Eiweiss: 49 Fett: 18**

Lachs Dinkelpenne und Gemüsecurry(**Laktosefrei**)

Lachs:Lachs,Pfeffer,Salz

Gemüsecurry:Kichererbsen,Möhren,Kürbis,Kohlrabi,Kokosmilch,Ingwer,Chilli weniger scharf,Kurkuma,Kohl,Zwiebel,Knoblauch;Pfeffer,Salz

Nudel:Dinkelpenne,Rapsöl,Salz

**Kcal.: 595 Eiweiss: 46 Fett: 23**

Lachsbällchen in Erbsentomatensauce und Quinoagemüse(**Glüten-Laktosefrei**)

Lachsbällchen:Lachs,Zwiebel,Knoblauch,Erbsen,Tomaten,Möhren,Kräuter,Pfeffer,Salz

Quinoagemüse: Quinoa,Rapsöl,Möhren,Knoblauch,Salz

**Kcal.: 435 Eiweiss: 38 Fett 13**

Lachs mit Erbsenkartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Lachs:Lachs,Pfeffer,Salz

Erbsenkartoffelstampf: Kartoffel,Thymian,Rapsöl,Erbsen,Muskat,Pfeffer,Salz

**Kcal.: 555 Eiweiss: 50 Fett 25**

Dorade Süsskartoffel Möhren Brokoli Tomatenpaprikasauce **Laktose-Glutenfre**

Tomatenpaprikasauce: Tomaten,Zwiebel,Paprika,Möhre,Pfeffer,Salz

**Kcal 270 Eiweiss 28 Fett 7**

Rinderhackbolognese mit Kartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Rinderhackbolognese:Rinderhackfleisch,Tomate,Möhren,Zwiebel,Knobalch,PfefferSalz

Erbsenkartoffelstampf: Kartoffel,Thymian,Rapsöl,Erbsen,Muskat,Pfeffer,Salz

**Kcal.: 463 Eiweiss: 39 Fett: 19**

Rinderhackbolognese mit Gemüsereis(**Glüten-Laktosefrei**)

Rinderhackbolognese:Rinderhackfleisch,Tomate,Möhren,Zwiebel,Knobalch,Pfeffer,Salz

Gemüsereis: Basmatiparboiledreis, Rapsöl,Möhren, Rote Bete, Knoblauch,Salz

**Kcal.: 427 Eiweiss: 38 Fett: 16**

Sin Chilli con Carne mit Gemüsereis Rind(**Glüten-Laktosefrei**)

Sin Chilli con Carne: Rinderhackfleisch,Tomate,Kidneybohnen,Mais,Möhren,Zwiebel, Knoblauch,Pfeffer,Salz

Gemüsereis: Basmatiparboiledreis, Rapsöl,Möhren, Rote Bete, Knoblauch,Salz

**Kcal.: 443 Eiweiss: 40 Fett: 16**

Sin Chilli con Carne mit ErbsenKartoffelstampf(**Glüten-Laktosefrei**)

Sin Chilli con Carne: Rinderhackfleisch,Tomate,Kidneybohnen,Mais,Möhren,Zwiebel, Knobalch,Pfeffer,Salz

Erbsenkartoffelstampf: Kartoffel,Thymian,Rapsöl,Erbsen,Muskat,Pfeffer,Salz

**Kcal.: 478 Eiweiss: 42 Fett: 19**

Spaghetti Bolognese Hähnchen(**Laktosefrei**)

Bolognese:Hähnchenhackfleisch, Tomate, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz  
Nudel: Spaghetti, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 408 Eiweiss: 40 Fett: 14**

DinkelLinguine Bolognese Hähnchen(Laktosefrei)

Bolognese:Hähnchenhackfleisch, Tomate, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz  
Nudel:DinkelLinguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 405 Eiweiss: 40 Fett: 14**

DinkelLinguine Bolognese mit Rind(Laktosefrei)

Bolognese:Rinderhackfleisch, Tomate, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz  
Nudel:DinkelLinguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 450 Eiweiss: 40 Fett: 17**

Spaghetti Bolognese mit Rind(Laktosefrei)

Bolognese:Rinderhackfleisch, Tomate, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz  
Nudel:DinkelLinguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 480 Eiweiss: 40 Fett: 17**

DinkelLinguine mit Pilzcremesauce und Parmesan(24 Monate gereift, Laktosefrei)

Pilzcremesauce: Pilze, Kokosmilch, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel:DinkelLinguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 371 Eiweiss: 22 Fett: 18**

Spaghetti Napoli mit Parmesan(24 Monate gereift, Laktosefrei)

Tomatensauce: Tomaten, Paprika, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel:DinkelLinguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 488 Eiweiss: 21 Fett: 21**

Scampis Spaghetti Napoli (Laktosefrei)

Scampis: Scampis, Rapsöl, Pfeffer, Salz

Tomatensauce: Tomaten, Paprika, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Nudel:DinkelLinguine, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 313 Eiweiss: 14 Fett: 2**

Scampis DinkelSpaghetti Napoli(Laktosefrei)

Tomatensauce: Tomaten, Paprika, Möhren, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Salz

Scampis: Scampis, Rapsöl, Pfeffer, Salz

Nudel:DinkelSpaghetti, Rapsöl, Salz

**Kcal.: 310 Eiweiss: 14 Fett: 2**

## PORRIDGE/SUPPE/BROTE & KUCHEN

### PORRIDGE

Oma's Haferflockenporridge Classic

vegetarian

Haferflocken, Milch, Rohrzucker, Gewürze

**Kcal.:155 Eiweiss:6 Fett:5 Zucker:6**

Oma's Haferflockenporridge Classic

Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan

Haferflocken Glutenfrei, Hafermilch, Rohrzucker, Gewürze

**Kcal.:165 Eiweiss:7 Fett: 6,5 Zucker:6**

Maismehlporridge

**Glutenfrei vegetarian**

Maismehl,Milch,Rohrrohrzucker,Gewürze

**Kcal.:170 Eiweiss:3,5 Fett: 2,5 Zucker:6**

Maismehlporridge

**Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan**

Maismehl,Hafermilch,Rohrrohrzucker,Gewürze

**Kcal.:175 Eiweiss:5 Fett: 4,5 Zucker:6**

## BROTE

Dinkelsonnenblumenbrot 500g

**Laktosefrei vegetarian vegan**

Dinkelmehl 100%, Sonnenblumen

Roggenbrot 100% 1000g

**Laktosefrei vegetarian vegan**

Roggenmehl 100%

Landbrot 80% Roggen 500g

**Laktosefrei vegetarian vegan**

Roggenmehl 80%, Weizenmehl 20%

Doppelbackbrot 70% Roggen 1000g

**Laktosefrei vegetarian vegan**

Roggenmehl 70%, Weizenmehl 30%

## SUPPEN

Möhreningwercremme mit kokosmilch

**Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan**

Möhren,Kartoffel,Ingwer,Tomate,Kokosmilch,Zwiebel,Knoblauch,Salz,Pfeffer

**Kcal.: 142 Eiweiss: 2,5 Fett: 5,5**

Kürbiscremmesuppe

**Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan**

Kürbis,Kartoffel,Ingwer,Kokosmilch,Zwiebel,Knoblauch,Salz,Pfeffer

**Kcal.:171 Eiweiss:3,1 Fett:6,1**

Blumenkohlcremmesuppe

**Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan**

Blumenkohl,Möhren,Tomate,Ingwer,Kokosmilch,Zwiebel,Knoblauch,Salz,Pfeffer

**Kcal.:110 Eiweiss: 3,4 Fett: 6,4**

## KUCHEN

Vollkornweizenmehlapfel ohne Industriezucker(Apfel) 18cmØ

Laktosefrei vegetarian

Weizenvollkornmehl,Backpulver,Rapsöl,Freilandeier,Gewürze,Apfel

**Kcal.:200 Eiweiss:4 Fett:12**

Kürbis 18cmØ

Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan

Kürbis,Buchweizenmehl,Kokosmilch,Rohrrohrzucker,Margarine,Gewürze

**Kcal.:295 Eiweiss:2 Fett:11 Zucker:7**

Maismehl 18cmØ

Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan

Maismehl,Kokosmilch,Rohrrohrzucker,Margarine,Gewürze

**Kcal.:350 Eiweiss:3 Fett:13 Zucker:7**

Babanan ohne Industriezucker 18cmØ

Laktose vegetarian

Bananen,Vollkornweizenmehl,Orange,Freilandeier, Gewürze

**Kcal.:105 Eiweiss:3 Fett: 5**

Bananenapfel ohne Industriezucker 18cmØ

Laktose-Glutenfrei vegetarian vegan

Bananen,Apfel,Buchweizenmehl,Gewürze

**Kcal.:97 Eiweiss:2 Fett:5**