

Wochenblatt

KW 02 vom 05.01.2026



Möge Ihnen das neue Jahr genau das bringen, was Sie sich von Herzen wünschen.
Das gesamte Grashüpfer Team wünscht Ihnen ein gutes, gesundes neues Jahr 2026.
Wir freuen uns Sie auch dieses Jahr Sie wieder beliefern zu dürfen!

Starte gut in den Tag



Der Ungesüsst
Ayurveda Porridge
4,79 € / 450 g



Hildegards Dinkelmüsli
5,89 € / 500 g



Bircher-Müsli
6,79 € / 750 g



Dinkelmüsli Beerenzart
3,99 € / 425 g



Kakao-Porridge
4,49 € / 500 g



Dinkel Toastbrot
2,99 € / 400 g



Toastbrot Protein
mit Natursauer
3,29 € / 400 g



Braunhirse-Toastbrot
(glutenfrei)
13,96 € / 4 x 250 g



Blumenbrot
Buchweizen
3,59 € / 150 g



Knäckebrot Sesam-
Vollkorn
2,99 € / 250 g

Linsensalat

- 250g Beluga Linsen aus der Rhön
- 100g Möhren
- 150g Stangensellerie
- 40g Petersilie
- 1 Spitzpaprika rot
- 1 Zwiebeln im Bund
- ½ Schlangengurke
- 1 Flasche Honig Senf Dressing Emils

Linsen gut waschen und 15-20 Min. kochen.
Das ganz Gemüse säubern und in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen in eine Schüssel geben.
Jetzt das Dressing darüber und gut untermischen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Aktuelles Gemüse- und Obstangebot im Januar 2026

Das gesamte Angebot an Gemüse, Salat und Obst stammt aus kontrolliert biologischem Anbau.

Wir bieten Ihnen verschiedene Körbe von S bis XL (Preis ca. 16 bis 26 Euro) an und auch ganz individuell nach Ihren Wünschen:
Sie können wählen zwischen: Obstkorb, Regionaler Korb, Korb mit Gemüse und Salat, gemischter Korb oder einem milden Korb.
Wöchentlich ändern wir die Zusammenstellungen für Sie, je nach Saison und Verfügbarkeit vom Bio-Obst und Bio-Gemüse.

In unserem Online-Shop unter www.gras-huepfer.de können Sie die aktuellen Daten einsehen.

Gemüse	Herkunft	€ / Einheit	Obst	Herkunft	€ / Einheit
Auberginen	DE/ES	8,49 / kg	Ananas, CR/Togo		4,99 / St
Babyspinat	DE	2,89 / 125 g	Äpfel		5,89 / kg
Bataten / Süßkartoffeln	IT	7,99 / kg	Äpfel ab 3 kg		5,66 / kg
Blaukraut	Regio	4,39 / kg	Boskoop	DE	
Blumenkohl	DE/Regio	4,69 / St	Breaburn	DE	
Broccoli	NL	7,49 / kg	Elstar	DE	
Cherrytomaten	ES/IT	3,23 / 250 g	Gala	DE/Regio	
Chinakohl	DE/Regio	4,59 / kg	Holsteiner Cox	DE	
Chili	DE/IT/NL	2,99 / 100 g	Jonagold	DE/Regio	
Fenchel	DE/IT	6,59 / kg	Pinova	DE/Regio	
Gelbe Bete	DE	4,99 / kg	Topaz	DE/Regio	
Grünkohl	DE/Regio	7,90 / kg	Apfelbeere-Äpfel	(Äpfel mit Fehlern)	1,99 / kg
Ingwer	Ch/Pe	1,99 / 100 g	Avocado	MA/ES	2,79 / St
Knoblauch	DE/Regio	2,39 / 100 g	Bananen	EC / PE / DO	3,29 / kg
Knollensellerie	DE/Regio	5,49 / kg	Birnen	DE / IT	6,79 / kg
Kohlrabi	IT/Regio	2,49 / St	Clementinen	ES	4,79 / kg
Kürbis Butternut	DE/Regio	3,99 / kg	Datteln, große Früchte	IL	6,20 / 200 g
Kürbis Hokkaido	DE/Regio	3,29 / kg	Datteln deglet Nour	TN	3,60 / 250 g Schale
Kurkuma	PE	1,59 / 100 g	Granatapfel	ES	3,59 / St
Lauch	DE/IT	8,79 / kg	Grapefruit	ES	2,49 / St
Mangold	DE/Regio	7,99 / kg	Heidelbeeren	PE	7,59 / St
Maronen, gegart	FR	6,99 / 200 g	Kaki Persimon	ES	1,99 / St
Minigurken	GR	9,90 / kg	Kiwi gelb/gold	ZA	1,29 / St
Möhren	DE	2,99 / kg	Kiwi grün	IT	1,29 / St
Pak Choi	NL	2,99 / St	Limetten	ES	10,79 / kg
Paprika rot, gelb	ES	11,90 / kg	Mango	ES	2,99 / St
Paprika spitz , rot	ES	12,80 / kg	Orangen	ES	4,59 / kg
Pastinaken	DE/Regio	6,79 / kg	Papaya	ES	10,90 / kg
Radieschen	IT	2,59 / Bund	Satsuma	ES	5,39 / kg
Rosenkohl	DE	8,90 / kg	Sharon	ES	1,99 / St
Rettich weiß	DE/IT	3,49 / St	Zitronen	IT	6,79 / kg
Rettich schwarz	DE	4,59 / St	Zitronen Bergamotte	IT	6,79 / kg
Rote Bete	DE/Regio	3,99 / kg	Zwiebeln		
Rote Bete, vorgegart	DE	2,59 / 500 g	Zwiebeln gelb	DE/Regio	3,79 / kg
Salat Batavia	DE/Regio	2,99 / St	Zwiebeln im Bund	DE	3,99 / Bund
Salat Chiccoree	NL	1,29 / 100 g	Zwiebeln rot	DE/Regio	3,99 / kg
Salat der Woche	DE/Regio/IT	2,99 / St	Schalotten	DE/Regio	8,90 / kg
Salat Eichblatt	DE/Regio	2,99 / St	Zwiebeln Gemüsezwiebel	DE/Regio	4,89 / kg
Salat Eisbergsalat	DE	3,49 / St	Nüsse		
Salat Endivien	DE	3,69 / St	Erdnüsse mit Schale,	EG	3,29 / 330 g
Salat, Feldsalat	DE	2,99 / 100 g	Erdnüsse mit Schale	EG	6,79 / 650 g
Salat Radicchio	DE/Regio	8,90 / kg	Walnüsse	FR	14,90 / kg
Salat Rucola	DE	2,99 / 100 g	Pilze		
Salat Zuckerhut	DE	4,99 / kg	Shiitakepilze	DE/Regio	3,30 / 100 g
Schlängengurke	ES	2,99 / St	Champignons	DE/Regio	3,40 / 200 g
Palmkohl/Schwarzkohl	DE/Regio	7,90 / kg	Sprossen / Kräuter		
Spitzkraut	DE	4,99 / kg	Kresse	DE/Regio	1,10 / Schale
Stangensellerie	DE	4,39 / St	Petersilie	DE/Regio	2,59 / Bund
Steckrüben	DE	4,39 / kg	Koriander	DE/Regio	2,89 / Bund
Tomaten getrocknet	IT	3,39 / 100 g	Kartoffeln		
Tomaten	IT	6,59 / kg	Kartoffeln Annabelle (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Topinambur	DE	9,60 / kg	Kartoffeln Agria (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Weißkraut	DE/Regio	3,79 / kg	Kartoffeln Laura (vfk)	DE/Regio	2,89 / kg
Wirsing	DE/Regio	4,59 / kg	Kartoffeln Nicola (fk)	DE/Regio	2,89 / kg
Wurzelpetersilie	DE/Regio	9,69 / kg	Kartoffeln mehlig	DE/Regio	2,89 / kg
Zucchini	DE	7,89 / kg			
Zuckermais, vakuum	DE	5,39 / 400 g			

Hier handelt es sich um Frischware,
deshalb sind die Preise freibleibend!

Aktuelles Käseangebot im Januar 2026

Alle Käsesorten werden nach biologischen Richtlinien hergestellt. (DE-ÖKO-037)

<u>Käsesorten die wir für Sie schneiden</u>		<u>Mindestabnahmemenge 200 g je Käselieferung</u>		
126246	Almkönig, lactosfrei,45 % fett	dennree	1,49 € / 100 g	
184961	Butterkäse, 3 Wochen gereift, mind. 45 %	BMI	1,69 € / 100 g	
121239	Bergkäse aus Heumilch, 50 % Fett	Zillertaler Berg	2,39 € / 100 g	
189685	Cheddar, 8 Monate gereift	ÖMA	2,49 € / 100 g	
127607	Comté Extra A.O.C, mind. 45 % -lactosefrei-	Franz. Käsespezialitäten	3,39 € / 100 g	
122264	Emmentaler, 70 Tg gereift, mind. 35%	ÖMA	2,19 € / 100 g	
121228	Gouda jung, 3 Wochen gereift mind. 45 % -lactosefrei-	dennree	1,49 € / 100 g	
191621	Hoodammer Supreme, Gouda extra alt Vintage	Hoodammer	2,49 € / 100g	
163495	Hoodammer Supreme, Schnittkäse, 50 % Fett	Hoodammer	2,59 € / 100 g	
107094	Hoodammer Supreme, Trüffel	Hoodammer	3,49 € / 100 g	
162213	Leuchtturm Käse, 48 %	Thise Mejeri	2,99 € / 100 g	
119801	Nordseekäse, 48 % Fett	Thise Mejemi	2,69 € / 100 g	
186219	Rässkäse mit Steinsalz, 6 Monate gereift	Bio vom Berg	2,79 € / 100 g	
163574	Waldkäse mit Steinpilzen & Wachholderbeeren	Söbbeke	2,99 € / 100 g	

Ziege und Schaf

131433	Ziegencamembert, 50 % Fett, 100 g Stück	Andechser	2,99 € / Packung	
190642	Ziegenkäse mit Rosmarin, 6 Wochen gereift	Bastiaansen	3,39 € / 100 g	
160165	Ziegenbutterkäse, 3 Wochen gereift, lactosefrei	Aurora Gild	3,49 € / 100 g	

Abgepackte Käse

122343	Gouda jung, 48 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,09 € / Stück
122354	Gouda mittelalt, 50 %, vakuumiert -lactosefrei-	Aurora	ca. 250 g Stück	2,19 € / 100 g
121083	Gorgonzola 53 % Fett	Arrigoni	200 g Schale	4,49 € / Schale
119608	Hausräucher Bauernhandkäse,1,8 % Fett	Birkenstock	200 g	3,39 € / Stück
164125	Mozzarella, 45% Fett	dennree	125 g	1,39 € / Stück
114546	Mozzarella Mini, 150 gr Beutel , NL 50%	Züger	150 g Beutel	1,99 € / Beutel
190293	Sahne Schmelzkäse	ISA	175 g	3,79 € / Becher
129543	Manouri Käse aus Schaf- und Ziegenmolke	bio verde	150 g	4,19 € / Beutel
145697	Parmigiano Reggiano, 24 Monate gereift -lactosefrei-	Montanari & Gruzza	200 g	7,19 € / Packung

Scheibenkäse, abgepackt

130241	Bioländer in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	150 g	3,29 € / Packung
122602	Bergblumenkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	125 g	3,39 € / Packung
169795	Bergkäse in Scheiben	Andechser	125 g	3,19 € / Packung
186647	Feuerkäse in Scheiben	söbbeke	150 g	3,69 € / Packung
123246	Raclette Käse NEU!!	Roggenburger	150 g	4,29 € / Packung
145934	Toast & Burger Schmelzkäsescheiben	bio verde	150 g	2,79 € / Packung
184151	Ziegenbutterkäse in Scheiben -lactosefrei-	Andechser	100 g	3,19 € / Packung

Brie - Camembert

117112	Back Camembert, 45 % Fett	ÖMA	100 g	2,99 € / Stück
165137	Coburger Bio Blu, Weichkäse, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,79 /Stück
120058	Brie, Demeter, 50 % Fett	Bergpracht	100 g	1,69 € / Stück
118023	Camembert mit Nuß, 48%F.i.Tr. ca.180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g !
118012	Camembert mit Pfeffer, mind. 48% ca. 180 g	St. Leonhard	ca.180 g	2,89 € / 100 g !
166498	Le Rouche, Weichkäse mit Rotkultur		125 g	2,39 € / 125 g
117022	Camembert, 55 %	Andechser	100 g	2,19 € / Packung
167117	Coburger Bio Bianco, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück
167128	Coburger Bio Rosso, Milchwerke Oberfranken	Milchw. Oberfr.	220 g	3,99 € / Stück

Frischkäse

116199	Frischkäse Kräuter	dennree	150 g	1,49 €
116188	Frischkäse Natur	dennree	150 g	1,39 €
114941	Frischkäse Kräuter	Andechser	175 g	2,29 €
116267	FrischeCremeToskana	Weißehorner	125 g	2,49 €
116278	FrischeCreme Kreta	Weißehorner	150 g	2,49 €
116223	FrischeCreme Meerrettich, 25 % Fett	Weißehorner	150 g	2,29 €
187222	FrechesFrolleinziege (Knoblauch & Kräuter)	Jakobsberger	135 g Glas	4,29 €
120734	Frischkäse Schani das Schaf (Curry & Dattel)	Jakobsberger	135 g Glas	4,59 €
147925	Körniger Frischkäse	dennree	200 g Becher	1,39 €
125829	Mascarpone -laktosefrei-	Züger	250 g Becher	3,79 €
162922	WildeWeideKuh Pina	Jakobsberger	140 g Glas	3,99 €
157274	Ziegenfrischkäse 65%	Andechser	150g Becher	3,29 €

Backwaren ab Januar 2026

(DE-ÖKO-037)

Backwaren von der Vollkornbäckerei Köhler, Würzburg

Tägliche frisch gebacken!

<u>Vollkornbrote</u>			<u>Pikantes</u>		
1003	Bauernlaib	1000 g	5,45 €	1094	Focaccia Mini
1030	Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1442	Käsestange mit Mohn
1034	Dinkel Chiabrot	500 g	4,90 €	1160	Laugenstange, vegan,
1006	Emmerbrot	750 g	5,60 €	1161	Laugenbrezel, vegan,
1023	Emmer Dinkelbrot	500 g	4,60 €	1163	Laugenknopf
1001	Frankenlaib	1000 g	5,45 €	1446	Paprikastange
1002	Frankenlaible	500 g	3,20 €	1444	Spinat-Feta-Stange
1035	Hafer Dinkelbrot	750 g	5,60 €	1195	Vinschgauer
1012	Roggenbrot	750 g	5,00 €	1411	Zwiebelstange
1020	Urgetreidebrot, weizenfrei	750 g	5,20 €	<u>Gebäck</u>	
1076	Dinkel48	600 g	5,70 €	1238	Crossaint vegan
				1230	Dinkel Quarktasche
<u>Helle Brote</u>			1201	Dinkel Vollkorncoissant	1 Stück 2,50 €
1157	Dinkel Baguette hell	250 g	3,40 €	1234	Zimtschnecke -vegan-
1087	Dinkel Ruchmehlbrot	500 g	4,90 €	1241	Hörnchen
1058	Fitness Brot	750 g	5,80 €	1384	Schokobanane
1191	Fränkisches Baguette m. Sauerteig	350 g	3,40 €	<u>Kuchen</u>	
1075	Rhöner Landbrot	3000 g	14,95 €	1374	Buchweizenkuchen (glutenfrei)
1072	Walnussbrot	750 g	6,20 €	1300	Gedeckter Apfelkuchen -vegan-
1089	Wurzelbrot	350 g	3,50 €	1342	Himbeerkuchen
				1316	Mohn Streusel Kuchen -vegan-
<u>Vollkornbrötchen</u>			1372	Möhrenkuchen	1 Stück 3,50 €
1145	Burger Buns	1 Stück	1,30 €	1380	Apfelstrudel
1120	Dinkel Vollkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1248	Apfel Streusel Plunder
1106	Dinkel Mohnbrötchen	1 Stück	1,30 €	<u>Dauergebäck</u>	
1105	Dinkel Vollkornkernchen	1 Stück	1,20 €	1251	Flammendes Herz
1100	Fränkis	1 Stück	1,30 €	1257	Glückstaler, Dauergebäck Mürbteig
1124	Mehrkornbrötchen	1 Stück	1,20 €	1270	Nuss Schnitte, Dauergebäck
				1345	Walnuss Brownie
<u>Helle Brötchen</u>					
1167	Dinkel ChiaBatta Brötchen	1 Stück	1,20 €		
1170	Dinkel Seelen	1 Stück	1,60 €		
1177	Dinkel Rosmarin Seelen	1 Stück	1,80 €		
1178	Dinkel Oliven Seelen	1 Stück	2,30 €		
1198	Dinkel Ecken	1 Stück	1,45 €		
1150	Kipf	1 Stück	0,65 €		
1190	Pitabrotchen	1 Stück	1,00 €		
1151	Rosenbrötchen	1 Stück	0,65 €		

Die Zutaten aller Backwaren erfahren Sie in unserem Internet-Shop oder auf Anfrage.

Frühstückcerealien

Ungesüßte Beeren-Müsli	500 g	4,79 €	Haferflocken Großblatt dennree	500 g	1,39 €
Ungesüßte Nuss-Müsli	500 g	4,79 €	Haferflocken, Kleinblatt, Spielberger	1 kg	3,79 €
Ungesüßte Protein-Müsli	450 g	4,79 €	Haferflocken, Kleinblatt, Spielberger	500 g	2,29 €
Dinkel-Schoko Müsli	425 g	3,99 €	Hafer Erdmandel Porridgeflocken	425 g	2,99 €
Sternentraum-Müsli	375 g	3,99 €	Erdmandelflocken von Werz	250 g	5,39 €
Kakao-Banane-Müsli	375 g	3,99 €	Dinkelflocken Großblatt, Spielberger	500 g	2,99 €
Ungesüßte 3-Korn-Brei	500 g	4,79 €	Buchweizenflocken, Spielberger	500 g	4,89 €
Ungesüßte Feige Himbeer Porridge	500 g	4,79 €	Cornflakes	375 g	3,59 €
Kakao-Crunchy mit Erdbeeren	300 g	3,79 €	Choco Balls	275 g	4,49 €
Zimtkissen	300 g	3,19 €	Schokokissen	375 g	5,39 €