

KW 3
WINTER
SPEISEPLAN

13.01. - 17.01.2025



POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Soße A

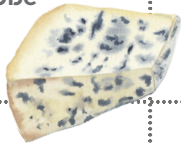
Rotes Pesto

(MI, TO, KN)

Soße B

Gorgonzola Soße

(ZW, SE, MI)



Penne

(wahlweise Vollkorn)

(GL, WE)

Eisbergsalat mit Zitronendressing

(ZI, SF)

-- ON TOP --

Käsestreusel

(MI)

Obst

-- VEGGIE SPECIALE --

Veggie Frikassee mit Räuchertofu

(ZW, SE, KN, HÜ, SO, MÖ, GL, ZI, MI)

Hühnerfrikassee

(ZW, SE, KN, HÜ, MÖ, GL, MI, ZI, GE)

Reis

(wahlweise Vollkorn)

-- ON TOP --

Röstzwiebeln

(ZW, GL, WE)

Apfel Zimt Quark

(wir verwenden  Joghurt)

oder Obst

(MI, ZI, AP)

-- VEGGIE SPECIALE --

Omelett

(EI, MI, MS)

Kartoffeln



Rahmspinat

(ZW, KN, MI)

-- ON TOP --

Schmandklecks

(MI, ZI)

Obst

Apfel-Sellerie-Suppe

(ZW, SE, MI, KN, MÖ, AP)

-- VEGGIE SPECIALE --

Sonnenblumenhack

(SF, TO, MS, ZW, SE, MÖ, HE, GL)

Rinderhack

(RI)

Mehrkornbaguette

(GL, WE, HE)

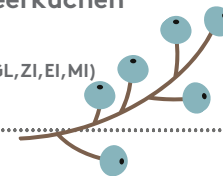
-- ON TOP --

Käse Croutons

(MI, GL, WE)

Blaubeerkuchen

(WE, GL, ZI, EI, MI)



-- VEGGIE SPECIALE --

Gemüse-Reisbratling an Tomatensoße

(ZW, SE, MÖ, KN, TO, EI, GL, WE, HE, MS, PA)

Thunfisch in Tomatensoße

(ZW, SE, MÖ, KN, TO, FI)

Kartoffelstampf

(MI)

Buttererbsen

(MI, HÜ)

-- ON TOP --

Knoblauch Dip

(wir verwenden  Joghurt)

(MI, ZI, KN)

Quark mit Mandarinen oder Obst

(MI, ZI)



Die in unserem Speiseplan ausgewiesenen BIO-Komponenten entsprechen der EG-Ökoverordnung, Kontrollstelle: DE-ÖKO-009

Zutaten/Allergene/Infos findet ihr auf unserer Zusatz-Liste! Speiseplan ohne Gewähr.