

KW 08
WINTER
SPEISEPLAN

16.02 - 20.02.2026



POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Rotes Pesto

(MI, KN, TO)



Mogel Soße

(ZW, SE, MÖ, TO, KN, PA, MI)

BIO Penne

(wahlweise Vollkorn BIO Penne)

(GL, WE)

Krautsalat

(ZI, SF, PA)

-- ON TOP --

Käsestreusel

(MI)



Obst

-- VEGGIE SPECIALE --

Veggie Gyros
in Schmandsoße

(ZW, SE, KN, PA, MI, TO, MÖ, HÜ, ZI)

Puten Gyros
in Schmandsoße

(wir verwenden BIO Putenfleisch)

(ZW, SE, KN, PA, MI, TO, MÖ, ZI, GE)

Reis
(wahlweise Vollkorn Reis)

Bauern Salat

(ZI, SF, ZW, TO, MS)

-- ON TOP --

Tzatziki

(wir verwenden BIO Joghurt)

(MI, ZI, KN)

Stracciatellaquark
(wir verwenden BIO Quark)
oder Obst

(MI, SO)



-- VEGGIE SPECIALE --

Pfannkuchen

(GL, WE, EI, MI)



-- wahlweise --
Apfelmus

(AP, ZI)



-- wahlweise --
Gemüsequark

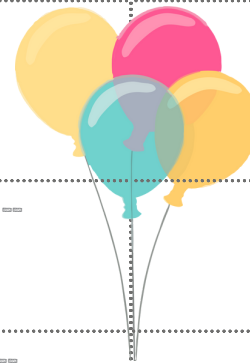
(wir verwenden BIO Quark)

(MI, ZI, MÖ, PA)

-- ON TOP --

Zimt und Zucker

Obst



Tomaten Basilikum Suppe

(ZW, SE, TO, MÖ, KN)

Baguette

(GL, WE, HE)

-- ON TOP --

Croutons

(GL WE MI)

Birnen Streuselkuchen
oder Obst

(GL, WE, MI, ZI, EI)



-- VEGGIE SPECIALE --

Maiskolben in Kräuterbutter

(MS, MI)

Mini Fischfrikadelle

(FI, GL, WE, HE, ZW, MI)

Kartoffeln

Gurkensalat
mit Dill Dressing

(SF, ZI)

-- ON TOP --

Kräuter Dip

(wir verwenden BIO Joghurt)

(ZI, MI)

Obst



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

Alle Speisen werden von der Forrest Cook GmbH hergestellt. Zutaten/Allergene/Infos findet ihr auf unserer Zusatz-Liste. Speiseplan ohne Gewähr.