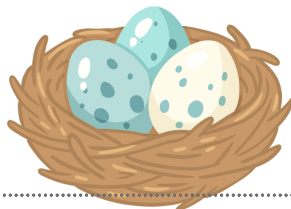


KW 14  
FRÜHLINGS  
SPEISEPLAN

30.03. - 03.04.2026



Nicht fündig geworden?  
Wir bieten eine  
Alternative!



POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

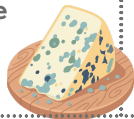
FREITAG

Rotes Pesto

(MI, TO, KN)

Gorgonzola Soße

(ZW, SE, MI, KN)



BIO Penne

(wahlweise Vollkorn BIO Penne)

(GL, WE)

Rote Bete Apfel Salat

(ZI, SF, 10, AP)

-- ON TOP --

Käsestreusel

(MI)

Obst

-- VEGGIE SPECIALE --

Sonnenblumengulasch

(mit BIO Sonnenblumenhack)

(ZW, SE, MÖ, TO, KN, PA, HÜ, SF, MS, HE)

Rindergulasch

(mit BIO Rindfleisch)

(ZW, SE, MÖ, TO, KN, PA, RI)

BIO Reis

(wahlweise Vollkorn Reis)

Gurkensalat mit Dill

(MI, ZI, SF)

-- ON TOP --

Sour Cream

(wir verwenden BIO Jogurt)

(MI, KN, ZI)

Birnen Hafer Smoothie

(wir verwenden BIO Milch)

oder Obst

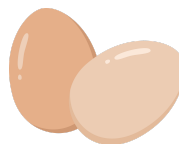
(MI, ZI, GL, WE, HF)

-- VEGGIE SPECIALE --

Ei in Senfsoße

(mit BIO Ei)

(ZW, SE, KN, SF, MI, EI)



BIO Kartoffeln

Blattsalat mit  
Zitronendressing

(ZI, SF)

-- ON TOP --

Kräutererde

(GL, WE, MI)



Obst

Kartoffelcremesuppe

(ZW, SE, MÖ, MI, KN)

Baguette

(GL, WE, HE)

-- ON TOP --

Kräuter Croutons

(GL, WE, MI)

Rüblükuchen

(GL, WE, MI, ZI, MÖ, EI)



KARFREITAG



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.