

KW 42
HERBST
SPEISEPLAN



Nicht fündig geworden?
Wir bieten eine
Alternative!



12.10. - 16.10.2026

POST@FORRESTCOOK.DE / 040 71630904

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
VEGGIE		Soße A	-- VEGGIE SPECIALE --	-- VEGGIE SPECIALE --		-- VEGGIE SPECIALE --
		Rucola Pesto (MI,KN,ZI)	Veggie Bolognese (mit BIO Sonnenblumenhack) (ZW,SE,MÖ,TO,KN,HÜ,SF,MS,HE)	Falafelbällchen (ZW,WE,GL,HE,MS,KN,HÜ)	Linsen Kokos Suppe (ZW,SE,KO,HÜ,MÖ,KN,TO)	Bunter Reisbratling (ZW,SE,MÖ,PA,KN,EI,GL,WE,MI,KÜ)
FLEISCH/FISCH		Soße B				
		Pizzaiola Soße (ZW,SE,MÖ,TO,MS,KN,PA)	Bolognese (mit BIO Rinderhack) (ZW,SE,MÖ,TO,KN,RI)			Kutterfrikadelle (GL,WE,FI,ZW,MI,SF,HE,KN)
SÄTTIGUNGSB.		BIO Penne (wahlweise Vollkorn BIO Penne) (GL,WE)	Knöpfle (GL,WE,EI,ZI)	BIO Bulgur (GI,WE)	Ciabatta (GL,WE,HE)	Kartoffelstampf (MI)
GEMÜSE / SALAT		Rotkohl-Apfelsalat (ZI,AP,SF)	Caesar Salat (MI,EI,TO,ZI)	Gestovte Möhren (MÖ,MI,WE,GL,ZW,SE)		Butter Blumenkohl (MI)
OBST/DESSERT		Obst	Multivitamincreme (wir verwenden BIO Joghurt) oder Obst (MI,ZI,MÖ,AP)	Obst	Ameisenkuchen oder Obst (GL,WE,MI,ZI,EI,SO)	Obst
ON TOP		-- ON TOP --	-- ON TOP --	-- ON TOP --	-- ON TOP --	-- ON TOP --
		Käsestreusel (MI)	Italienischer Hartkäse (MI)	Curry Dip (wir verwenden BIO Joghurt) (MI,ZI,KN,CU,AN)	Knoblauch Croutons (GL,WE,MI,KN)	FC Remoulade (EI,MI,ZI,ZW)



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.