



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 40 2025 MONTAG 29.9 – FREITAG 03.10.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPENNE AL FORNO
MIT BASILIKUM
TOMATENSOßE

BIRNENCREME MIT
KARAMELSOßE

DIENSTAG

CHILI SIN CARNE MIT
GERÖSTETEM BROT UND
KRÄUTERÖL

TIRAMISU IM GLAS

MITTWOCH

ASIATISCHE
GLASNUDELPFANNE MIT
WOK- GEMÜSE UND SESAM-
KAROTTENSTICK

FRISCHES OBST

DONNERSTAG

KARTOFFELGRATIN MIT
LAUCHGEMÜSE UND
KAROTTENSALAT

HAUSGEBACKENER KUCHEN

FREITAG

WIR WÜNSCHEN EINEN
SCHÖNEN FEIERTAG



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 41 2025 MONTAG 06.10 – FREITAG 10.10.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

REIS- QUARK AUFLAUF MIT
WARMEN SAUERKIRSCHEN

APFEL

DIENSTAG

GEMÜSESCHUPFNUDELN
MIT COLESLAW SALAT

QUARKSPEISE MIT
FRUCHTTOPPING

MITTWOCH

KAROTTENSTRUDEL AN
BLATTSPINAT UND SALAT

CREME KAREMELL

DONNERSTAG

SPÄTZLE MIT ZUCCHINI-
SAHNE SOßE UND
REIBEKÄSE

HAUSGEBACKENER KUCHEN

FREITAG

GEBACKENE
BLUMENKOLHRSÖSCHEN MIT
KARTOFFELN UND KRÄUTERDIP

SCHOKOLADENPUDDING MIT
STREUSEL



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 42 2025 MONTAG 13.10 – FREITAG 17.10.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNNUEDELN MIT
CREMIGER KÜRBISSE, KÜRBISKERNEN UND
KRÄUTERÖL

KIRSCHRAGOUT MIT
VANILLECREME

DIENSTAG

KARTOFFELSUPPE MIT
WURZELGEMÜSE FRISCHEN
KRÄUTERN UND
VOLLKORNBRÖTCHEN

FRISCHES OBST

MITTWOCH

KÄSESPÄTZLE MIT
ZWIEBELSCHMELZE UND
BLATTSALAT

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT
GRANOLA

DONNERSTAG

MEDITERRANES
OFENGEMÜSE MIT
CREMIGER MAIS- POLENTA

HAUSGEBACKENER KUCHEN

FREITAG

GEBRATENER VOLLKORNREIS
MIT GEMÜSERAGOUT UND
MAISSALAT

STRACCIATELLACREME MIT
PFLAUMENKOMPOTT



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 43 2025 MONTAG 22.10 – FREITAG 26.10.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPASTA MIT
TOMATENSOßE UND
REIBEKÄSE

ZIMTPUDDING MIT BEEREN
UND SAHNE

DIENSTAG

HAUSGEMACHTE QUICHE
MIT BUNTEM SALAT

FRISCHES OBST

MITTWOCH

HIRSETALER MIT
PAPRIKASOßE UND
ROHKOSTSALAT

SCHICHTDESSERT MIT
CEREALIEN UND FRUCHT

DONNERSTAG

BLUMENKOHL-
KAROTTENGRATIN MIT
GURKENSALAT

HAUSGEBACKENER KUCHEN

FREITAG

GEMÜSEREIS MIT HIRTENKÄSE
UND KÜRBISCHUTNEY

DÄNISCHER GRIEßPUDDING
MIT TOPPING



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 44 2025 MONTAG 27.10 – FREITAG 31.10.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPASTA MIT
TOMATENSAUCE

DIENSTAG

GERSTENRISOTTO MIT
FRISCHEN KRÄUTERN UND
BROKKOLI (NATUR)

FRÜCHTEQUARK

MITTWOCH

HIRSETALER MIT
PAPRIKASAUCE UND
SAISONELLER
ROHKOSTSALAT

DONNERSTAG

ROGGENPFANNKUCHEN MIT
WARMEN APFELMUS

FREITAG

CREMIGE GEMÜSESUPPE DER
SAISON MIT
KNUSPERSCHNECKE

DESSERT DES TAGES



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 45 2025 MONTAG 03.11 – FREITAG 06.11.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

GEMÜSELASAGNE MIT
TOMATENSOßE

SCHOKOLADENBROWNIE

DIENSTAG

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT
COUSCOUS SALAT

MANDELPUDDING MIT
NUSSKROKANT

MITTWOCH

DAMPFNUDELN MIT
MOHNBRÖSEL UND
VANILLESOßE

FRISCHES OBST

DONNERSTAG

GRÜNKERNBRATLING MIT
CURRYDIP UND
KARTOFFELSALAT

HAUSGEBACKENER KUCHEN

FREITAG

INDISCHER EINTOPF VON
ROTEN LINSEN UND
GERÖSTETEN BROTWÜRFEL

BANANENQUARK MIT
SCHOKOCRUNCH