



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 48 2025 MONTAG 24.11 – FREITAG 28.11.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPENNE AL FORNO
MIT BASILIKUM
TOMATENSOßE

BIRNENCREME MIT
KARAMELSOßE

DIENTAG

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

RÜHRKUCHEN

FREITAG

TORTELLINI MIT PAPRIKASOßE
UND BLATTSALAT

PANNA COTTA MIT
FRUCHTSOßE



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 49 2025 MONTAG 01.12 – FREITAG 06.12.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

SPAGHETTI MIT PESTO
GENOVESE UND RUCCOLA

APFEL

DIENSTAG

GEMÜSEMAULTASCHEN
MIT HAUSGEMACHTEM
KARTOFFELSALAT

QUARKSPEISE MIT
FRUCHTTOPPING

MITTWOCH

ASIATISCHE REIS-
GEMÜSEPFANNE MIT
KOKOS- CURRYSOË

CREME KAREMELL

DONNERSTAG

SPÄTZLE MIT ZUCCHINI-
SAHNESOË UND REIBEKÄSE

KIRSCHKUCHEN

FREITAG

GEBACKENE
BLUMENKOHLRÖSCHEN MIT
KARTOFFELN UND KRÄUTERDIP

SCHOKOLADENPUDDING MIT
STREUSEL

SPEISEPLAN

KW 50 2025 MONTAG 08.12 – FREITAG 12.12.

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNNUEDELN MIT
CREMIGER KÜRBISSE, KÜRBIS-
KERNE UND KRÄUTERÖL

KIRSCHRAGOUT MIT
VANILLECREME

DIENTAG

KARTOFFELSUPPE MIT
WURZELGEMÜSE, FRISCHEN
KRÄUTERN UND
VOLLKORNBRÖTCHEN

STRACCIATELLACREME MIT
PFLAUMENKOMPOTT

MITTWOCH

SCHWÄBISCHE KÄSESPÄTZLE
MIT ZWIEBELSCHMELZE UND
BLATTSALAT

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT
GARNOLA

DONNERSTAG

MEDITERRANES GEMÜSE
MIT GRATINIERTER
MAISSCHNITTE

BANANENKUCHEN

FREITAG

KAISERSCHMARRN MIT
APFELMUS

FRISCHES OBST



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 51 2025 MONTAG 15.12 – FREITAG 19.12.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPASTA MIT
TOMATENSOßE UND
REIBEKÄSE

ZIMTPUDDING MIT BEEREN
UND SAHNE

DIENSTAG

SEMMELEKNÖDEL MIT
APFELROTKOHL UND
PILZRAHMISOßE

FRISCHES OBST

MITTWOCH

HIRSETALER MIT
PAPRIKASOßE UND
ROHKOSTSALAT

SCHICHTDESSERT MIT
CEREALIEN UND FRUCHT

DONNERSTAG

BLUMENKOHL-
KARTOFFELGRATIN MIT
ROTE- BEETE SALAT

GEWÜRZKUCHEN

FREITAG

SPIEGELEI MIT RAHMSPINAT
UND PETERSILIENKARTOFFELN

GRIEBPUDDING MIT ROTER
GRÜTZE

SPEISEPLAN

KW 2 2025 MONTAG 12.01 – FREITAG 16.01.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

FERIEN

DIENTAG

FEIERTAG

MITTWOCH

SÜßKARTOFFEL- CURRY MIT
KICHERERBSEN UND
KAROTTENSALAT

FRISCHES OBST

DONNERSTAG

GRÜNKERNBRATLING MIT
CURRYDIP UND
KARTOFFELSALAT

BUTTERKUCHEN MIT NÜSSEN

FREITAG

INDISCHER Eintopf mit roten
Linsen und gerösteten
Brötchenwürfeln

BANANENQUARK MIT
SCHOKOCRUNCH



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 3 2025 MONTAG 12.01 – FREITAG 16.01.

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNSPAGHETTI MIT
TOMATISIERTER
GEMÜSEBOLOGNAISE

VANILLEJOGHURT MIT
SCHOKOLADENCRUMBLE

DIENTAG

CREMIGES
SPINATRISOTTO MIT
TOMATENWÜRFEL UND
BLATTSALAT MIT SAATEN

FRÜCHTEQUARK

MITTWOCH

BUNTE GEMÜSEPFANNE MIT
KNUSPRIGEN
SCHWENKKARTOFFEN

APFELKOMPOTT MIT
GERÖSTETEN
HAFERSTREUSEL

DONNERSTAG

GEBRATENE MOHN
SCHUPFNUDELN MIT
WARMEM APFELMUS

ZITRONENKUCHEN

FREITAG

OFENKÜRBIS MIT
PILZRAHM- SOË UND
PASTINAKENPÜREE

ROTE BEERENGRIETZE MIT
VANILLESÖË

SPEISEPLAN

KW 4 2025 MONTAG 19.01 – FREITAG 23.01.

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

**GNOCCHI MIT KÄSESOßE UND
BROKKOLI**

**ZWETSCHGENRÖSTER MIT
VANILLESOßE UND STREUSEL**

DIENSTAG

**OFENKARTOFFEL MIT
KRÄUTERSCHMAND UND
KAROTTENSALAT**

**SCHOKOLADENPUDDING
MIT HAFER CRUNCH**

MITTWOCH

**VEGETARISCHE MOUSSAKA
MIT LINSEN UND
BLATTSALAT**

**MARINIERTER ANANAS IM
GLAS**

DONNERSTAG

**GRÜNE ERBSENSUPPE MIT
KARTOFFELN, MÖHREN UND
HAUSGEBACKENES BROT**

**ORANGENCREME MIT
ZIMTSTREUSEL**

FREITAG

**BLUMENKOHLMÄSSE MIT
TOMATENWÜRFELN UND
KÜRBISPÜREE**

FRISCHES OBST