



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 05 / Montag 26.01.2026 - Freitag 30.01.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

"TIKKA MASALA"
KICHERERBSEN RAGOUT MIT
BASMATIREIS & ANANAS
DIP

FRÜCHTEQUARK

DIENSTAG

**KARTOFFEL
AUFLAUF**
MIT RICOTTA UND BROKKOLI

MILCHREIS MIT KIRSCHEN UND KROKANT
SAHNE

MITTWOCH

PIZZA "MARGHERITA"
MIT RUCOLA PESTO UND
BLATTSALAT

MANGO CREME MIT MANDELN

DONNERSTAG

**LINSEN MIT SPÄTZLE
UND ZUCCHINI STICKS**

VEGANER KAROTTENKUCHEN MIT
LIMETTEN SCHMAND

FREITAG

SCHUPFNUDEL-PFANNE
MIT GRILLGEMÜSE UND
TOMATENSUGO

KOKOSNUSS-PUDDING VEGAN



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 06 / Montag 02.02.2026 - Freitag 06.02.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

VOLLKORNPENNE "AL FORNO"
MIT BASILIKUM-TOMATENSOÛE

BIRNENCREME MIT KARMELSOÛE

DIENSTAG

CHILI SIN CARNE
MIT DREIERLEI BOHNEN, BROT
UND KRÄUTER-PESTO

TIRAMISU IM GLAS

MITTWOCH

ASIATISCHE MIE NUDELN
MIT WOK GEMÜSE UND TEMPURA
STICKS

Frisches Obst

DONNERSTAG

DAMPFNUDELN
MIT VANILLESÖÙE

SUPPE DES TAGES

FREITAG

TORTELLINI
MIT PAPRIKASÖÙE UND
GEMISCHTEM SALAT

PANNA COTTA MIT FRUCHTSÖÙE

SPEISEPLAN

KW 07 / Montag 09.02.2026 - Freitag 13.02.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

SPAGHETTI
MIT
BASILIKUM PESTO
UND RUCOLA

APFEL

DIENSTAG

GEMÜSEMAULTASCHEN
MIT KARTOFFELSALAT UND DIP

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT TOPPING

MITTWOCH

KÜRBIS CURRY
MIT KOKOS, REIS UND GEWÜRZ DIP

VANILLE CREME MIT KAREMELL

DONNERSTAG

SPÄTZLE MIT ZUCCHINI-
SAHNESÖßE UND REIBEKÄSE

KIRSCHKUCHEN

FREITAG

GEBACKENER BLUMENKOHL
MIT WÜRZ-KARTOFFELN UND
SCHMAND

SCHOKOLADENPUDDING MIT STREUSEL



Waldorfcampus
Heilbronn

SPEISEPLAN

KW 09 / Montag 23.02.2026 - Freitag 27.02.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE

DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

**VOLLKORNPASTA MIT
TOMATENSOßE UND GERIEBENEM
KÄSE**

ZIMTPUDDING MIT BEEREN UND SAHNE

DIENSTAG

**SEMMELKNÖDEL
MIT APFELROTKOHL UND
PILZRAHMSOßE**

FRISCHES OBST

MITTWOCH

**HIRSETALER MIT PAPRIKASOßE
UND SAISONALEM ROHKOSTSALAT**

SCHICHTDESSERT MIT CEREALIEN UND
FRÜCHTEN

DONNERSTAG

**BLUMENKOHL-KARTOFFEL GRATIN
MIT ROTE BEETE SALAT**

HAUSGEMACHTER KUCHEN

FREITAG

**SPIEGELEI MIT RAHMSPINAT
UND PETERSILIENKARTOFFELN**

GRIßPUDDING MIT Roter GRÜTZE

SPEISEPLAN

KW 10 / MONTAG 02.03.2026 - FREITAG 06.03.2026

GENUSS
&
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

**VOLLKORNNUDELN MIT
KÜRBISSE, KÜRBISKERNEN UND
KÄUTERÖL**

KIRSCHRAGOUT MIT VANILLECREME

DIENSTAG

**KARTOFFELSUPPE
MIT WURZELGEMÜSE, FRISCHEN
KRÄUTERN UND
VOLLKORNBRÖTCHEN**

STRACCIATELLA CREME MIT
PFLAUMENKOPF

MITTWOCH

**SCHWÄBISCHE KÄSESPÄTZLE
MIT ZWIEBELSCHMELZE UND
BLATTSALAT**

FRÜCHTEQUARKSPEISE MIT GRANOLA

DONNERSTAG

**GEFÜLLTE PAPRIKA
MIT REIS, TOMATENSOßE UND
SALAT**

BANANENKUCHEN

FREITAG

**FRISCHER KAISERSCHMARRN
MIT ZWETSCHGENRÖSTER**

Suppe des Tages

SPEISEPLAN

KW 11 / MONTAG 09.03.2026 - FREITAG 13.03.2026

GENUSS
— & —
HARMONIE
DIE FRISCHEMACHER

MONTAG

GEMÜSE-LASAGNE
VEGI BOLOGNESE UND RULOLA

MANDELPUDING MIT NUSSKROKANT

DIENSTAG

VOLLKORNPASTA
MIT TOMATENSOßE UND
PARMESAN

KIRSCHGRÜTZE MIT VANILLESÖßE

MITTWOCH

SÜßKARTOFFEL-CURRY
MIT KICHERERBSEN UND
KAROTTENSALAT

FRISCHES OBST

DONNERSTAG

GRÜNKERNBRATLING
MIT CURRY DIP UND
KARTOFFELSALAT

BUTTERKUCHEN MIT SCHOKO CRUNCH

FREITAG

INDISCHER EINTOPF
VON ROTEN LINSEN MIT
GERÖSTETEM BROT

BANANEN QUARK MIT SCHOKO CRUNCH